من أعلى الكتب مبيعًا حسب «النيويورك تايمز»

جرتشن روبين

HAZEM MASSAOD
HM
E-Books

نظام خارجي
هدوء داخلي

كيف تتخلص من الفوضى وتنظم ما حولك
كي توفر مساحة أكبر للسعادة



نظام خارجي هدوء داخلي

تأليف: جرتشن روبين
ترجمة: محمد فتحي خضر

تحويل وتنسيق
د/ حازم مسعود
https://t.me/hazem_massaod_kindle_books

إلى جمهوري
من القُرَّاء
والمستمعين
والمشاهدين.

النظام هو القانون الأول للسماء.

«ألكسندر بوب»

مقدمة

لِمَ الاكتراث بالنظام الخارجي؟
في أثناء دراستي للسعادة، أدركتُ أن النظام الخارجي يسهم في الهدوء الداخلي لدى معظمنا. وبدرجة أكبر مما ينبغي.
في سياق الحياة السعيدة، يعد المكتب الذي تسوده الفوضى أو خزانة الملابس المزدحمة مشكلة تافهة؛ ومع ذلك فإن السيطرة على الأشياء الموجودة في الحياة تسهِّل علينا في المعتاد الشعور بمزيد من السيطرة على حياتنا بصورة عامة.
عندما أكون محاطة بالفوضى، أشعر بالقلق وعدم الاستقرار. وحين أنظف تلك الفوضى، دائمًا ما أندهش من الطاقة والسعادة الهائلتين اللتين أشعر بهما، كما أنني أكون قادرة على العثور على مفاتيحي. وقد أخبرتني صديقة لي ذات مرة: «لقد نظفت الثلاجة أخيرًا، وأعرف الآن أن بإمكاني تغيير مساري المهني»، وأنا أعلم بالضبط ما تعنيه بكلماتها هذه.
عن طريق التخلص من الأشياء التي لا أستخدمها، أو لا أحتاجها، أو لا أحبها، علاوة على الأشياء التي لا تعمل، أو لم تعد على مقاسي، أو لم تعد ملائمة لي، فإنني أحرر عقلي - وكذلك رفوف منزلي - من أجل الأشياء التي أُولِيها القيمة حقًّا، وهذا ينطبق على معظم الناس كذلك.
في كثير من الأحيان، حين تبدأ الفوضى في التسلل إلى حياتي، أفكر في أنني لا أمتلك وقتًا كي أرتب وأنظف كل هذه الأشياء! فأنا مشغولة كثيرًا إلى درجة تمنعني من القيام بذلك! غير أنني تعلمت أنه عن طريق إدارة ممتلكاتي، يمكنني تحسين توجهي الانفعالي، وصحتي البدنية، وقوتي العقلية، بل وحياتي الاجتماعية كذلك.
والآن، مهما كنت مشغولة، فإنني أجبر نفسي على أخذ بضع دقائق على الأقل كل يوم لفرض قدر من النظام على حياتي. وإذا شعرت بالارتباك الشديد نتيجة وجود عدة مواعيد نهائية لتسليم كتاباتي، فإنني أقضي عشرين دقيقة في تنظيف مكتبي، لأنني أعلم أن تنظيم أوراقي يصفي ذهني.
كما وجدت أيضًا أنني بمجرد أن أبدأ، يكون من الأيسر الاستمرار. من الصحيح أن المرء يشعر بالفرح الشديد أحيانًا حين يقوم بعملية تنظيف كبيرة للفوضى في يوم رأس السنة، أو في بداية فصل الربيع، أو كنوع من الاستعداد السابق ليوم عيد العمال، لكن اللحظة الحالية هي دائمًا أنسب الأوقات للبدء. وقد أخبرتني صديقة: «استيقظتُ ذات صباح وقررت على الفور تنظيم القبو الخاص بي. قضيت يوم الأحد بأكمله هناك، وكنت شديدة الحماس عند النهاية لدرجة أنني أردت المواصلة طوال الليل. ثم استيقظت مبكرًا صبيحة يوم الاثنين ونظرت إلى ما فعلت بكل إعجاب. وقد منحني ذلك دفعة كبيرة في بداية أسبوع عمل شاق».
نحن نريد أن نحتفي بمقتنياتنا، كما نريد أن نشعر بالتحرر منها. فأنا أود الاحتفاظ بكل لعبة أَحبها أطفالي، لكنني أريد أيضًا أن تكون لديَّ مساحة وفيرة في شقتي.
مع النظام الخارجي، نحقق ذلك التوازن.

:يقدم التوازن الخارجي تسعة وعود

١

النظام الخارجي يوفر الوقت والمال والمساحة والطاقة والصبر. فأنا أتحرك بصورة أكثر سلاسة خلال يومي؛ فلا أضيع الوقت في البحث عن الأشياء، ولا أجد صعوبة في وضع كل شيء في مكانه الملائم، ولا يتعين عليَّ أن أهرع لشراء نسخة مكررة من شيء أمتلكه بالفعل. كما يكون التنظيف أسهل، وأشعر بأنني أقل إحباطًا، وأقل استعجالًا، وأقل توترًا. فلا أبدد حياتي على الأعمال والمضايقات التافهة.

٢

النظام الخارجي ينمي السلام داخل العلاقات. فأنا أقضي وقتًا أقل في التشاجر مع الآخرين أو مضايقتهم. وأتجنب الأسئلة المملة على غرار: «أين جواز سفري؟»، «أين خرطوشة الحبر؟»، «من سبَّب هذه الفوضى في تلك الغرفة؟»، «أين يفترض بهذا أن يكون؟».

٣

النظام الخارجي يخلق إحساسًا بالملاذ. أشعر براحة حقيقية لأنني لا أشعر أنني واقعة تحت ضغط النهوض ومواجهة الفوضى. فبمجرد التخلص من الفوضى البصرية، أشعر بمزيد من التركيز ويكون هناك المزيد من المساحة داخل عقلي، وفي جدول مواعيدي، وتكون لديَّ مساحة أكبر للنشاط الإبداعي. وبدلًا من أن يكون منزلي ومكتبي مصدرَين للتوتر، فإنهما يصيران مكانَين للراحة والطاقة. ويمكنني الاستمتاع بمقتنياتي لأنني أستطيع رؤية كل شيء والوصول إلى كل شيء بسهولة. كما تكون لديَّ مساحة وفيرة لكل شيء ذي أهمية بالنسبة لي. إن خبرتنا المادية ترسم ملامح خبرتنا العاطفية، وحين يكون جسدي داخل مكان منظم، يصير عقلي أكثر صفاءً.

٤

النظام الخارجي يقلل الشعور بالذنب. فأنا أشعر بالتحرر من الذنب بشأن المقتنيات التي لن أستخدمها مطلقًا والمشروعات التي لن أنتهي منها أبدًا. ونظرًا لكوني أُحسن استخدام ما لديَّ بالفعل، يمكنني شراء مقتنيات أقل في المستقبل. كما أعلم أنني سأترك للآخرين حملًا أخف يعتنون به بعد رحيلي.

٥

النظام الخارجي يُمَكِّنني من النظر إلى نفسي وإلى العالم بإيجابية أكثر. فأنا أشعر بقدر أعظم من رباطة الجأش، وأشعر بقدر أعظم من الثقة بالنفس والقدرة. وبمجرد أن أتخلص من الأشياء التي لا أحتاجها، أو لا أستخدمها، أو لا أحبها، فإن بيئتي تكشف لي، وللآخرين، عن الأشياء التي تهمني بالدرجة الأكبر. فالاقتناء الحريص يعني أن مساحتي ومقتنياتي تعكسان هويتي الحقيقية.

٦

النظام الخارجي يحررني من الخوف من أحكام الناس. فأنا أصير مضيافة بدرجة أكبر لأنني أستطيع دعوة الناس إلى منزلي من دون أن أحتاج إلى ساعات من استعدادات التنظيف. كما أنني

لا أهلع حين يأتي إلى منزلي ضيف غير متوقع، أو تكون هناك إصلاحات طارئة في منزلي. بل أسعد برؤية الآخرين لمكاني.

٧

النظام الخارجي يعكس ما يجري الآن في حياتي. فنظرًا لأنني أتخلى عن الأشياء التي لعبت فيما مضى دورًا في حياتي لكن لم يعد لها ضرورة، يكون لديَّ وقت أكبر للأشياء المهمة في اللحظة الحالية. فلا مزيد من الألعاب العملاقة التي كان أبنائي يلعبون بها في طفولتهم، ولا مزيد من صفوف كتب القانون الضخمة التي تزحم رفوف مكتبي. أحتفظ ببعض التَّذكارات الغالية من الماضي، غير أن معظم المساحة مكرسة لما هو مهم في حياتي الآن.

٨

النظام الخارجي يخلق إحساسًا بالإمكانية. حين يتراكم قدر أكبر مما ينبغي من الأشياء، أشعر بالشلل. إن إخراج نفسي من الفوضى تبدو مهمة مستحيلة، لذا أظل عالقة بها. وحين تزول الفوضى، يكون لديَّ مزيد من الخيارات بشأن المستقبل: ما الذي سأشتريه، وما الذي سأفعله، وأين وكيف سأعيش. ولأنني لم أعد محاطة بفوضى الأشياء المتراكمة، أشعر بإحساس التجديد.

٩

النظام الخارجي يشحذ إحساس الهدف لديَّ. فأنا أعرف ما الذي أمتلكه، ولماذا أمتلكه، وأين مكانه. وأنا أحسن استغلال كل شيء أمتلكه. فلا يوجد شيء عشوائي، ولا مساحة لعدم اليقين، ولا خيارات أتخذها من دون تفكير. فأنا محاطة بمقتنياتي الأثيرة التي تنتظر مني استخدامي لها.

إن الأماكن التي نعيش بها تشكِّل تفكيرنا، كما أن مقتنياتنا تغيِّر حالاتنا المزاجية. وقد يكون من الصعب التأثير في أفكارنا وأفعالنا مباشرة، لكن عن طريق تحسين حالة البيئة المحيطة بنا يمكننا تحسين حالتنا العقلية.

وبما أن عقولنا تتغذى على الخبرات الآتية من حواسنا الخمس، يؤدي إرضاء حواسنا إلى رفع روحنا المعنوية.

وبالنظر إلى المقدار الذي تؤثر به فوضى الأشياء المتراكمة على سعادتنا وإلى الحماس الذي يشهده هذا الموضوع في الثقافة الشعبية، فأنا مندهشة لأن الباحثين لم يدرسوا تأثيرات الفوضى على نحو أوفى. والدراسات الموجودة بالفعل تميل إلى توجيه أسئلة على غرار ما إذا كان «من الأفضل» أن تكون منظمًا أم فوضويًّا. وبالنسبة لي الإجابة واضحة، وهي: الأمر يختلف من شخص إلى آخر، إذ نختلف جميعًا من حيث ما يصلح معنا بشكل «أفضل».

علينا جميعًا أن نواجه الفوضى بالطريقة التي تناسبنا. فنحن جميعًا مختلفون، من حيث المقتنيات التي نقدرها، ونوعيات البيئة المحيطة التي نجدها ممتعة، ونوعيات العادات التي نمارسها بشكل طبيعي، ومن حيث ديناميكيات منازلنا أو أماكن عملنا. فلا توجد طريقة «صحيحة» أو «مُثلى» لبناء حياة أفضل.

في الحقيقة، علينا أن نعمل على خَلْق النظام الخارجي فقط لو كان هذا سيجعلنا أسعد. فلا شيء سحري في عملية ترتيب الفراش، أو تنظيم الأوراق، أو تفريغ صندوق الوارد كل ليلة، فهذه الجهود تكون ذات قيمة فقط حين تجلب لنا مزيدًا من السعادة. ونحن نصل إلى المستوى الصحيح من النظام حين نستطيع العثور على ما نحتاجه، والشعور بإحساس طيب في مساحتنا الخاصة،

وحين لا نشعر بأن الأشياء تعيقنا عن القيام بما نريد. وبالنسبة إلى بعض الناس فإن ما يبدو كالفوضى يصلح تمامًا.
لماذا، إذن، يُصر العديد من الخبراء على أنهم وجدوا الطريقة الصحيحة والفعالة الوحيدة؟ هذه حقيقة متعلقة بالطبيعة البشرية: فعند الحصول على نصيحة، نحن نحب أن نتلقى قالبًا دقيقًا معياريًّا للنجاح، وعند إسداء النصيحة نحن نحب أن نشدد على أن الاستراتيجية التي نجحت معنا بشكل تام ستنجح بالتأكيد مع غيرنا. لكنْ على كل شخص منا أن يجد الطريقة التي تناسبه.
يرغب البعض في تنظيف وتنظيم قدر قليل من الفوضى كل يوم، بينما يريد البعض العمل على ذلك لأربع عشرة ساعة متواصلة. وبينما يعاني البعض من مشكلة شراء أشياء أكثر مما ينبغي، يعاني البعض (أمثالي) من مشكلة شراء أشياء أقل مما ينبغي. وبينما يشعر البعض بارتباط عاطفي أو روحاني بالمقتنيات، فإن هناك آخرين لا يشعرون بأي ارتباط بالأشياء المادية. وبعض الناس يحتفظون بمقتنياتهم بعناية شديدة، بينما البعض الآخر لا يفكرون كثيرًا فيما يشترونه أو في المكان الذي يضعونه فيه. وبعض الناس منجذبون بقوة إلى الوعد الذي تقدمه الحركة التقليلية، بينما البعض ليسوا كذلك.
ومع هذا، وعلى الرغم من أن كلًّا منا قد يعرِّف النظام ويحققه بطرق متباينة، فمن الواضح أنه بالنسبة إلى غالبية الناس يسهم النظام الخارجي بالفعل في الهدوء الداخلي.
يسألني البعض: «في ظل ما يعانيه العالم من مشكلات، أليس تصرفًا سطحيًّا أو سخيفًا أن أكرس الوقت أو الطاقة أو المال أو الاهتمام للتعامل مع الفوضى المتراكمة؟» قد نكون قلقين بشدة بشأن مشكلات العالم، ولنا الحق في الشعور بالقلق، ومع ذلك فإن النظام الخارجي شيء يمكننا البدء في التعامل معه بأنفسنا على الفور. وعن طريق عمل ذلك نحن نساعد في استعادة رباطة جأشنا، وهذا ليس بالأمر التافه أو الأناني، لأن رباطة الجأش تجعلنا أكثر فاعلية حين نسعى إلى التعامل مع مشكلات العالم.
يقدم هذا الكتاب المراحل الخمس لإرساء النظام الخارجي. أولًا، نحن نتخذ خيارات؛ بشأن أي المقتنيات نحتفظ بها وما سنفعله بها. وبمجرد أن ننتهي من تصنيف الأشياء، فإننا نخلق النظام عن طريق تنظيم المساحات المهملة أو إصلاحها أو الاعتناء بها. وبعد ذلك، نتفكر في أنفسنا، بهدف أن نعرف أنفسنا - والآخرين - وذلك حتى نضع تلك الرؤى الفردية في الحسبان. وبعد ذلك، بمجرد القضاء على فوضى الأشياء المتراكمة، سيكون من المفيد غرس عادات مفيدة من أجل الحفاظ على ذلك النظام، وبذا لا تعود الفوضى مجددًا. أما الخطوة الخامسة والأخيرة فهي إضافة الجمال، كي نجعل البيئة المحيطة بنا أكثر ترحيبًا وراحة.
إن الفصول التي تغطي هذه المراحل الخمس تضم طيفًا عريضًا من المقترحات المتعلقة بكيفية خَلْق النظام الخارجي. كل شخص تروقه أفكار مختلفة، ويستطيع كل قارئ تكييف تلك الأفكار التي تمس لديه وترًا؛ على أن يتجاهل تلك التي لا تتوافق معه. وعندما نقوم بتعديل منهجنا كي يناسب تحدياتنا وعاداتنا الخاصة، فمن الأرجح بشدة أن نكون قادرين على صياغة النظام الذي نرغب فيه. إن هذا الكتاب ليس معنيًّا بكيفية تنظيف منزلك أو مكتبك، بل هو كتاب عن كيفية تعظيم سعادتك عن طريق خَلْق النظام الخارجي الذي يعزز الهدوء الداخلي.
وخطوة بخطوة - كجزء من روتيننا العادي، ومن دون قضاء الكثير من الوقت أو بذل الكثير من الطاقة أو إنفاق الكثير من المال - نستطيع خَلْق البيئة المحيطة المنظمة التي تساعدنا على أن

نعيش حياة أكثر سعادة، وصحة، وإنتاجية، وإبداعًا.
وأيًّا كان الوقت أو المكان الذي تقرأ فيه هذا الكتاب، اعلم أنك في الموضع المناسب للبدء.

١ اتخذِ الخيارات

إذا أردت قاعدة ذهبية تناسب الجميع،
فإليك بهذه القاعدة:
لا تمتلك شيئًا في منزلك لا تعرف له فائدة،
أو لا تعتقد أنه جميل.

«ويليام موريس»

التخلص من الفوضى تحدٍّ عظيم. لماذا؟

أحد أسباب ذلك هو أن هذه العملية تتطلب منا اتخاذ خيارات مرهقة
بشأن ما نبقيه وما نتخلص منه،
وأسباب ذلك.

في كثير من الأحيان، علينا عند اتخاذ تلك الخيارات أن نواجه السبب الذي جعلنا نُراكم تلك الفوضى في المقام الأول. هل يبدو أيٌّ من هذه التبريرات التالية مألوفًا؟

هذا الشيء مفيد للغاية لدرجة أنني سأجد طريقةً ما ذات يوم لاستخدامه.
يمكنني إصلاح هذا الشيء أو تعديله.
الحياة أقصر من أن أقضي وقتي في التعامل مع هذا الشيء.
هذا الشيء كان هدية، لذا أنا بحاجة إلى الاحتفاظ به انطلاقًا من احترامي لمن منحه لي.
هذا الشيء لم يُستهلَك بالكامل بعد.
انتظِر، ذات يوم سيتهافت الناس على اقتناء هذا الشيء!
لم أمتلك مثل هذا الشيء وأنا طفل، لذا أرغب في امتلاكه وأنا بالغ.
كلما زاد عدد الأشياء التي أمتلكها، زاد عدد الأشياء التي أتركها لأسرتي عند وفاتي.
هذا الشيء يذكرني بشخص أحبه.
إذا تعاملتُ مع هذا الشيء الآن - إذا رتبتُ الفراش أو غسلتُ هذا الطبق - سيتعين عليَّ القيام بالأمر عينه مجددًا غدًا.
أجد نفسي أكثر إبداعًا في وجود كل هذه الأشياء حولي.
لا أستطيع التعامل مع هذا الشيء إلى أن يتفق كل من حولي بشأن ما ينبغي فعله به.
ربما أحتاج هذا الشيء ذات يوم.
ليست لديَّ مساحة لأضع هذا الشيء في الموضع المناسب له.
حين يكون لديَّ وقت، يمكنني القيام بمشروع رائع بهذا الشيء.
إن التعامل مع الأشياء التي أقتنيها يستثير مشاعري، ولا أستطيع التعرض إلى ذلك الآن.
كل شخص أعرفه لديه مثل هذا الشيء، لذا ينبغي أن أمتلكه أنا أيضًا.
ليس لديَّ الوقت أو الطاقة كي أقرر ما سأفعله بهذا الشيء.
إذا تخلصت من هذا الشيء، وغيره من الأشياء، سيبدو منزلي أو مكتبي خاليًا ومقفرًا.
أمتلك هذا الشيء منذ وقت طويل، ولا أستطيع التخلص منه الآن.
لقد نسيت هذا الشيء! لم أكن أدري أنه موجود من الأساس.

سيشعر هذا الشيء بالوحدة أو الهجران لو تخلصت منه.
سأستخدم هذا الشيء بالتأكيد بمجرد أن أغير حياتي بصورة جذرية. سأقتني جروًا. سأفقد ثلاثين رطلًا من وزني. سأشكل فرقة غنائية.
لا أدري أين سأضع هذا الشيء، لذا سأضعه... هنا وحسب.
يجب أن أترك هذا الشيء في مكانٍ يمكنني رؤيته فيه وذلك حتى أتذكر ضرورة التعامل معه.
اتخاذ القرارات أمر مرهق، ومع ذلك تتمثل الخطوة المحورية الأولى لإرساء النظام الخارجي في تحديد الأشياء التي ستبقى والأشياء التي ستتخلص منها.
يصير إرساء النظام الخارجي مهمة أسهل بكثير حين تكون الفوضى التي يجب التعامل معها أقل، ومن ثَم فإن ترتيب مقتنياتك أمر يستحق العناء. في الوقت ذاته، من المهم أن تتذكر أن النظام الخارجي ليس معنيًّا بامتلاك أشياء أقل أو أكثر، بل هو متعلق برغبتنا فيما نمتلكه بالفعل.
اتخذِ الخيارات.

جهِّز نفسك.

التخلص من الفوضى عملية مُنهكة لأنها تتطلب منا اتخاذ خيارات، واتخاذ الخيارات أمر صعب؛ إذ يتطلب طاقة عقلية وكذلك طاقة عاطفية.
ولهذا السبب فإن التخلص من الفوضى (شأنه شأن كل شيء آخر في الحياة) يكون أسهل حين تكون مرتاحًا، ولست جائعًا أو لست متعجلًا وكذلك، إذا لزم الأمر، مُحصنًا بكمية كبيرة من الكافيين.
ومن أجل القيام بعملية كبيرة للتخلص من الفوضى، سيكون من الأفضل أن تستعين برفيق يساعدك في اتخاذ القرارات والتعامل مع العمل الشاق المتمثل في الترتيب والنقل والحَزْم والتخلص من الأشياء.
أيضًا ستسهل الأدوات المناسبة القيام بالعمل. وقد تحتاج إلى الاستعانة بأكياس ذات شرائط إغلاق، وأكياس قمامة، وملصقات، وسلال للتخزين وإعادة التدوير، وقفازات بلاستيكية، وأدوات نظافة، وسلم نقال، وكشاف ضوئي، وقلم فلوماستر، ومقص، وصناديق، وشريط تغليف، وشفرة لقطع الورق، ومجلدات كبيرة، وأوراق، وقلم حبر.

فكر في الأسئلة الثلاثة الكبرى المتعلقة بالفوضى.

عند محاولة تحديد مصير أيٍّ من مقتنياتك، اسأل نفسك:
هل أحتاجه؟
هل أحبه؟
هل أستخدمه؟
أحيانًا تستخدم شيئًا لا تحبه، أو تحتاج إلى شيء على الرغم من أنك لا تستخدمه إلا مرة كل خمس سنوات. أو ربما تحب شيئًا لا تستخدمه على الإطلاق. لا بأس في هذا؛ فعدم استخدام الشيء لا يعني أنه عديم الفائدة.
لكن إذا لم تكن تحتاج الشيء أو تحبه أو تستخدمه، فحريٌّ بك أن تتخلص منه.
وبالنسبة لأي مقتنيات تجتاز هذا الاختبار، اسأل نفسك هذا السؤال الإضافي:
أين مكانه السليم؟
فكل غرض ينبغي أن يكون له مكانه المحدد.

إياك أن تصف أي شيء بكلمة «متنوع».
ولا تستخدم مصطلحًا مرادفًا لكلمة «متنوع».
ذات مرة أنشأت ملفًّا وأسميته «مستندات مفيدة فعالة» ولم أفتحه بعد ذلك مجددًا.

حدِّد الجهات المستفيدة.
من الأسهل كثيرًا التخلي عن الأشياء التي لا حاجة لها حين يكون لديك تصور عن جهات أخرى تحسن استخدامها، لذا حدد الأشخاص أو المؤسسات التي ستقدر إسهاماتك.
وقد وجدت أن من الأسهل كثيرًا التخلص من الفوضى بمجرد أن حددت:
- مؤسسة تقبل الألعاب.
- مؤسسة تقبل الكتب.
- مؤسسة تقبل الملابس.
- مطبخ إطعام الفقراء يقبل عبوات الطعام المغلقة.
- صيدلية تتخلص بأمان من الأدوية التي لم تُستخدَم.
- عائلة شابة تحتاج إلى أثاث للأطفال.
- طفل يحب الدمى والدمى المحشوة على شكل حيوانات.

كانت لدينا كومة كبيرة من ألعاب الألواح والأحجيات التي لم نعد نستخدمها. وقد خطر على بالي أن أسأل إن كان معسكر ابنتي الصيفي سيحب الحصول عليها. شعر مدير المعسكر بالسرور للحصول على هذه الأشياء التي يمكن استخدامها في أنشطة في أثناء الأيام الممطرة، وشعرت بالإشباع من واقع علمي أن هذه الأغراض ستُستخدَم مثل هذا الاستخدام المكثف.
سارِع بالتبرع.
حين نعجز عن الاستفادة من مقتنياتنا، فهذا هو الوقت الملائم لمنح هذه الأشياء للأشخاص الذين سيستفيدون منها.
ومع ذلك فإن الأشياء المخصصة للتبرع من الممكن أن تتراكم بسرعة وتصير مصدرًا للفوضى في حد ذاتها. ضع نظامًا لنقل الأشياء من منزلك قبل أن يمر عليها وقت طويل، وإذا لم تفعل ذلك فقد تظل تلك الصناديق والحقائب مستقرة في أماكنها المؤقتة وتبقى على هذه الحال لشهور.
اسأل نفسك:
«هل أحتاج أكثر من نسخة واحدة؟».
بينما تعمل على التخلص من الفوضى، إذا اكتشفت أن لديك أكثر من نسخة من الشيء ذاته، فلتسأل نفسك: «هل أحتاج أكثر من نسخة واحدة؟».
فبينما قد يكون من المفيد امتلاك أكثر من شاحن هاتف وأكثر من مقص، إلا إنك على الأرجح لا تحتاج إلى غربالين للدقيق أو ثلاثة أقداح للأقلام على مكتبك.
من الغريب أن معرفة مكان غرض واحد أسهل عادة من معرفة مكان عدة أغراض. فعندما أمتلك نظارة شمسية واحدة، يمكنني على الدوام العثور عليها. وحين أمتلك أكثر من نظارة، فإنني أصير مهمِلة.

ينبغي الاحتفاظ بالتَّذكارات بعناية، وأن تكون صغيرة الحجم بقدر الإمكان.

أنا من أشد المؤيدين لفكرة الاحتفاظ بالأشياء من أجل قيمتها العاطفية، إذ إن تذكُّر أوقات الماضي السعيدة يمنحنا دفعة كبيرة من السعادة في الحاضر. لكن من المهم أن نفكر بعناية في الأشياء التي نختار الاحتفاظ بها.

ماذا عن تلك السترات التي ارتديتها في المدرسة الثانوية، هل يمكنك الاحتفاظ بواحدة بدلًا من خمس؟ أو هل يمكنك التقاط صورة لها؟ ماذا عن مكتب جدك، هل يمكنك الاحتفاظ بالغليون الخاص به بدلًا من المكتب؟ وماذا عن الرسوم التي أحضرها ابنك من الروضة، هل يمكنك تأطير اللوحة المفضلة منها وتعليقها على الحائط ثم التخلص من البقية؟

الأمر عينه ينطبق على مكان العمل. فمن السهل أن يصير المكتب مزدحمًا بالحلي الصغيرة والتَّذكارات والصور التي تأخذ الكثير من المساحة من دون أن تكون لها قيمة كبيرة.

الاعتناء بالمقتنيات أمر مهم. وفي المعتاد يتيح لنا الاحتفاظُ بقدر أقل من التَّذكارات الاحتفاظَ بقدر أكبر من الذكريات مقارنة بالاحتفاظ بقدر كبير من التَّذكارات (وهذا من قبيل المفارقة)، لأن هذه التَّذكارات اخْتيرت بعناية، ولا يصبح حجمها الكبير مصدر إرباك.

اختَرْ أشياء قليلة تعد استثنائية بحق، وتخلَّصْ من كل شيء آخر. واعثُرْ على طرقٍ للاحتفاظ بالذكريات من دون أن تُراكم أكوامًا من الأشياء.

نفايات قديمة! خطابات قديمة، ملابس قديمة،

أشياء قديمة لا يريد المرء أن يتخلص منها.

لقد فهمت الطبيعة جيدًا أن عليها، كل عام،

أن تغير أوراقها، وأزهارها، وفاكهتها، وخضراواتها،

وأن تصنع من تَذكارات عامها سمادًا!

«جولز رينارد»

احذر من مصيدة «سهل الشراء، صعب الاستخدام».

بعض الأشياء من اليسير والممتع للغاية شراؤها، لكنْ من الصعب استخدامها بعد ذلك.

الآلات الصغيرة، كتب الطهي، الحلول التقنية، معدات التدريب... كلها تقدم وعودًا عظيمة، لكن فقط لو استخدمناها الاستخدام المناسب. وكثيرًا ما يتطلب ذلك مجهودًا.

هل أريد حقًّا أن أتعلم كيفية تركيب هذه الأداة الجديدة المدهشة؟ هل سأقيم حقًّا حفلًا أستخدم فيه تلك المفارش المصنوعة من الكتان؟ هل أنا ملتزم حقًّا باستخدام المشاية الكهربائية؟ كم مرة أكتب خطابًا باستخدام أدوات مكتبية أنيقة؟

عند تحديد ما تشتريه، تذكر أن بعض الأشياء من السهل شراؤها، لكن بعد ذلك سيتعين علينا استخدامها. وإذا لم تُستخدَم هذه الأشياء فإنها لا تحسِّن حياتنا، بل هي تسهم في زيادة الشعور بالذنب والفوضى.

اسمح للتكنولوجيا بالتخلص من الفوضى.

عادة ما نتعلق بمقتنيات حلت التكنولوجيا محلها.

هل تعود إلى دليل المستخدم المطبوع الخاص بالأجهزة الإلكترونية أو المنزلية، أم أنك تبحث عن المعلومات على الإنترنت وحسب؟

هل تحتفظ بمكتبة تضم كتبًا وأسطوانات دي في دي أو أقراصًا مدمجة على الرغم من أنك لم تعد تستخدمها؟

هل لديك ماكينة فاكس، على الرغم من أنك لا تستقبل أو ترسل فاكسات مطلقًا؟

ربما تكون بحاجة إلى منبه، أو آلة حاسبة، أو ماسح ضوئي، أو قاموس ورقي، أو موسوعة مفردات، أو دليل للإتيكيت، أو خرائط، أو ماكينة تصوير ضوئية، لكن من المحتمل أنك تستخدم حلًّا تكنولوجيًّا بدلًا منها، لذا فأنت لست بحاجة إلى هذه الأشياء.

إذا كان لديك أحدث نسخة من الشيء، لا تحتفظ بنسخة قديمة منه. وإذا كنت تستخدم ماكينة «كيورنج» الحديثة لصنع القهوة كل يوم، فأنت لست بحاجة إلى الاحتفاظ بماكينة القهوة القديمة من طراز «فرنش برِس».

ما لم تستخدم هذه الأشياء بالفعل، فلا حاجة إلى التعلق بها بعد اليوم. (على الرغم من أن عدم امتلاك نسخة ورقية من القاموس يبدو نوعًا من انتهاك المقدسات).

لا تستهدف وجود «الحد الأدنى» من المقتنيات.

النظام الخارجي ليس معنيًّا بامتلاك أشياء أقل أو أكثر، بل هو متعلق برغبتنا فيما نمتلكه بالفعل.

بالنسبة إلى البعض، يؤدي امتلاك أقل قدر من الممتلكات إلى شعورهم بالتحرر والسعادة. وهذا صحيح تمامًا، لكنه لا ينطبق على الجميع.

إن التصريح بأننا سنصير جميعًا أسعد حين نمتلك أشياء أقل (أو أكثر) يشبه القول بأن كل فيلم ينبغي أن تكون مدة عرضه ١٢٠ دقيقة تمامًا. لكل فيلم طوله المناسب، وبالمثل، يختلف الناس من حيث عدد المقتنيات التي يملكونها، ونوعية المقتنيات الموجودة في حياتهم على نحوٍ ذي مغزى؛ أحد الأشخاص يكون سعيدًا برفٍّ خالٍ إلا من زهرية وحيدة، بينما يشعر شخص آخر بالسعادة برفٍّ مليء بالكتب والصور والتَّذكارات، وعلى كل شخص منا أن يقرر ما يناسبه.

بدلًا من السعي إلى تحقيق مستوى معين من المقتنيات - الحد الأدنى أو غيره - من المفيد التفكير في التخلص من الأشياء الزائدة عن الحاجة. وحتى أولئك الذين يفضلون امتلاك الكثير من المقتنيات يستمتعون بالبيئة المحيطة حين يتخلصون من كل شيء لا يحتاجونه أو يستخدمونه أو يحبونه.

راجع هذه القائمة الخاصة بخزانة الملابس.

اجرد الأشياء الموجودة في خزانتك، وحين تمسك بكل قطعة ملابس اسأل نفسك:

- هل مقاسها يناسبك الآن؟
- هل ترتديها الآن حقًّا؟
- هل تحبها، وإذا لم تكن الإجابة بنعم، فهل هي مفيدة حقًّا؟
- حتى لو كنت تحبها، هل هي في حالة رثة فيجب عليك التخلص منها؟ أنا شخصيًّا ضعيفة في مواجهة هذا الأمر.
- كم عدد قطع الملابس المتشابهة التي تمتلكها؟ إذا كنت تمتلك خمسة سراويل خاكية اللون، فمن المرجح أنك لن ترتدي أقل سروالين مفضلين لديك.
- هل هي غير مريحة؟
- هل ارتديتها خمس مرات أو أقل؟ القطع النادرة هي التي تستحق الاحتفاظ بها، حتى لو لم ترتدِها من قبل إلا نادرًا.

■ هل تقلق من أن هذه القطعة لم تعد مسايرة للموضة؟ إذا كنت تظن أنها ربما لا تكون مسايرة للموضة فعلى الأرجح هي كذلك بالفعل.

■ هل يمكن ارتداء هذه القطعة بطريقة محددة وحسب؟ كالتيشيرت المبقع الذي لا يمكن ارتداؤه إلا تحت سترة، أو الحذاء الذي لم يعد صالحًا للارتداء.

■ إذا كنت تحتفظ بقطعة ملابس لأنها كانت هدية، فهل يعلم مانحها أنك لا تزال تمتلكها؟ إذا لم تكن بحاجة إلى إظهار أنك لا تزال تمتلكها، فأنت لست بحاجة إلى الاحتفاظ بها.

■ هل تتناسب هذه القطعة مع قطع الملابس الأخرى التي تمتلكها، أم هل ستحتاج إلى شراء قطع جديدة للاستفادة منها؟

■ هل تحتفظ بهذه القطعة كي تسد إحدى الخانات وحسب؟ إذا كنت لا ترتدي القطعة مطلقًا فلا حاجة لك بالاحتفاظ بها. فأنت لا تحتاج إلى قطع الملابس طويلة الرقبة إذا كنت تكره ارتداءها.

■ هل تسد هذه القطعة حاجة لم تعد موجودة؟ قد يكون من الصعب الإقرار بهذا، لذا اضغط نفسك.

■ هل تحتاج هذه القطعة إلى تعديلها قبل أن تستطيع ارتداءها؟ إذا كانت الحال كذلك فقم بتعديلها أو تخلَّصْ منها.

■ هل تصف قطعة ملابس بأن تقول: «سيكون من المناسب أن أرتدي هذه» أو «لقد ارتديت مثلها من قبل»؟ هذه العبارات تشي بأنك لا ترتديها بالفعل.

■ هل تضم خزانة ملابسك التي تستخدمها يوميًّا قِطعًا تحتفظ بها لأسباب عاطفية أو من أجل ارتدائها لحفل تنكري؟ إذا كانت الحال كذلك فقم بتخزينها في مكان آخر. كن انتقائيًّا، ولا تحتفظ إلا بالأشياء التي تستحق ذلك.

■ هل قطعة الملابس الأثيرة في حالة معقولة لكنها ليست في أفضل حالاتها؟ ربما يمكنك «إنزال مرتبتها» فتُستخدَم في الأغراض العادية. فمن الممكن لسترةٍ ما أن تتحول من سترة ترتديها لتناول العشاء في الخارج إلى سترة ترتديها بينما أنت في المنزل.

الحياة قاحلة بما يكفي،

على الرغم من كل زخارفها،
لذا فلنتوخَّ الحذر عند تبسيطها.
«صامويل جونسون»

استخدم صورة فوتوغرافية لتقييم حالة الفوضى.

سواء في المنزل أو العمل، إذا كنت تجد صعوبة في البدء، جرب أن تلتقط صورًا فوتوغرافية وأن تقيِّم ما تراه.

الصورة الفوتوغرافية تساعدنا، بصورةٍ ما، على رؤية المساحة بنظرة جديدة. فهي تغير منظورنا وتمنحنا قدرًا من الانفصال يمكن أن يساعدنا في تحديد أيِّ الأغراض ينبغي الاحتفاظ به وأيها يجب التخلص منه.

وإذا اعترض أحدهم على ضرورة التخلص من الفوضى، جرب أن تُري ذلك الشخص صورةً للمكان. ربما يبدو المكان مريحًا للغاية، غير أن العين الموضوعية للكاميرا قد تساعد الشخص على إدراك أنه بحاجة إلى تنظيم.

بعد ذلك، وبمجرد أن تُخلي المكان، التقط صورة له فيمكنك مقارنة الصورتين قبل وبعد عملية التنظيم. إن رؤية إثبات مرئي لما أنجزته يمنحك دفعة معنوية كبيرة.

احترس من التبرير القائل: «يومًا ما، شخصٌ ما...».

أحيانًا ما نحتفظ بأحد الأشياء لأننا نتصور أنه «يومًا ما، سيريد شخصٌ ما ذلك الشيء».

اسأل نفسك: إلى أي درجة من المرجح أن يرغب شخصٌ ما في ذلك الشيء يومًا ما؟

في المنزل، إذا كان لشيء ما غرض شديد التحديد، أو إذا كان في حالة رثة، أو إذا كان قديمًا، أو له قيمة عاطفية، أو إذا كان يصعب تحريكه، أو إذا كان يتطلب محيطًا ذا ديكور خاص للغاية، أو إذا كان يحتاج إلى الكثير من الصيانة، فمن غير المرجح بشدة أنه سيُستخدَم. يومًا ما، من المرجح أن يتخلص شخصٌ ما من حوض السمك الضخم ذاك، أو الفراش ذي الأعمدة الأربعة، أو من الدراجة المعطوبة، أو من الحيوانات المحنطة، أو من آلة صنع الخبز التي مرت عليها عشرة أعوام.

وفي العمل، إذا كان الشيء عتيق الطراز (كتالوج منذ عامين، أو تقويم مكتبي خاص بالعام الماضي، أو بطاقات عمل قديمة)، أو كان مكسورًا، أو ينتمي إلى شخص لم يعد يعمل هناك، فمن غير المرجح أن يرغب شخصٌ ما ذات يوم في استخدامه.

عليك بحماية مكان عملك الأساسي.

عند إضفاء النظام على البيئة المحيطة بك، من المهم أن تفكر في قيمة المكان الذي توجد به.

على سبيل المثال، مكتبك يعد مكانًا قيِّمًا للغاية، لذا كن شديد الانتقائية بشأن ما يُوضع على سطح مكتب العمل، علاوة على ما يُوضع على الرفوف، أو في الأدراج، أو في الخزانات التي في متناولك.

لا تترك كتابًا على مكتبك بصورة دائمة ما لم تكن تفتحه كل يوم. وإذا كانت لديك ثلاثة صناديق من ماركة الأقلام المفضلة لديك، لا تخزنها في درج مكتبك العلوي.

من الصحيح تمامًا أن بعض الناس يجدون أن التنافر غير المتوقع يشعل جذوة الإبداع لديهم، وبعض الناس يعرفون أين يجدون أي شيء وسط كومة الأشياء التي على مكاتبهم. لكن حتى هؤلاء يجدون أن العمل يصير أيسر حين يكون مكان العمل الأساسي مكرسًا للمواد الأكثر فائدة.

انقل الفوضى بعيدًا عن السياق المألوف.

حين نرى الأشياء مستقرة في موضع معين مع مرور الوقت، يصير من الصعب تخيُّل وضعها في أي مكان آخر.

لذا انقل الفوضى إلى سياق جديد. أمسك بالأشياء، واجمعها في صندوق، واحمل الصندوق إلى غرفة جيدة التنظيم. بمجرد أن تفصل الأشياء عن الأماكن التي تستقر بها يكون من الأسهل كثيرًا تحديد ما ستفعله بها.

غالبية القرارات لا تتطلب عملية بحث مستفيضة.

في كثير من المواقف لا نكون بحاجة إلى اتخاذ خيارات مثالية وإنما خيارات جيدة وحسب.

التفكير ثلاث مرات في التخلص من الشيء.

أخبرني والدي ذات مرة: «يتردد الناس بشدة في الإقدام على التغيير، لذا حين بدأتُ التفكير في أن الوقت ربما قد حان لتغيير وظيفتي، علمتُ أنه كان يجب عليَّ تغيير وظيفتي منذ ستة أشهر خلت».

وبالمثل، يتردد الناس في التخلي عن مقتنياتهم، لذا إذا خطر ببالي أن الوقت قد حان للتخلص من شيء ما، أعلم أنه كان من المفترض بي أن أقوم بذلك بالفعل، خاصة لو خطرت هذه الفكرة ببالي أكثر من مرة.
وإذا خطرت الفكرة ببالي ثلاث مرات، «أتساءل عما إذا كان يجب عليَّ التخلص من ذلك الشيء»، فإنني أتخلص منه.
هل ينبغي التخلص من صندوق المناديل المكسور الذي على شكل كتاب قديم أم الاحتفاظ به؟
هل ينبغي تمزيق كشوف بطاقة الائتمان القديمة أم الاحتفاظ بها؟
هل ينبغي التبرع بهذه المزهريات الزجاجية أم الاحتفاظ بها؟
إذا فكرتَ في التخلص من الشيء ثلاث مرات، تخلَّصْ منه على الفور.
اسأل نفسك: «متى كانت آخر مرة استخدمتُ فيها هذا الشيء؟».
بعض الأشياء تستحق الاحتفاظ بها حتى لو لم تُستخدَم إلا نادرًا: منظار مقرِّب جيد، مزلجة، زِي رسمي، صندوق ثقاب، صينية لخبز الكعك، فتاحة علب، محول كهربائي للسفر.
لكنْ هناك أشياء كثيرة تُستخدَم بصورة دورية، أو لا تُستخدَم على الإطلاق. فإما أنك تستخدم كثيرًا مولد الضجيج الأبيض ذاك، أو وعاء العملات المعدنية الصغيرة، أو فرشاة الأسنان الكهربائية، أو لا تستخدمها على الإطلاق.
إذا لم تكن تستخدمها، اعمل على أن تذهب إلى شخص سيستخدمها حقًّا.
احترس من «تأثير الهبات».
قبل أن تقبل أي شيء مجاني أو تستفيد من صفقة عظيمة، قرر أولًا: هل أنا بحاجة حقًّا إلى هذا الشيء؟ هل أحبه؟
ضع في اعتبارك أنه بسبب «تأثير الهبات»، فإننا نُولِي الأشياء قيمة أكبر بمجرد أن نمتلكها. فبمجرد أن يدخل ذلك الشيء منزلك سيكون من الصعب التخلص منه. إذا لم تكن بحاجة إلى الشيء - كوب خزفي، لعبة مجانية، مصباح من حماتك - فلا تأخذه. فإذا لم تمتلك ذلك الشيء، فلن يتعين عليك تخزينه، أو نفض الغبار عنه، أو العثور عليه، أو التوصل إلى طريقة للتخلص منه.
عند التخلص من الفوضى، تتمثل إحدى طرق مقاومة تأثير الهبات في أن تسأل نفسك: «إذا لم أكن أقتني هذا الشيء بالفعل، فهل كنت سأشتريه؟».
إذا كانت الإجابة بالنفي، فلمَ تحتفظ به؟

التخلي عن مشروع.
أحد مصادر الفوضى في منازلنا، وأحد أكبر الأشياء المستنزفة للطاقة، هو المشروعات غير المكتملة ذات الحضور غير المريح.
كلما رأينا مشروعًا غير مكتمل، ينتابنا إحساس بالضيق أو الذنب: «ينبغي أن أنتهي من ذلك»، «أحتاج إلى التعامل مع ذلك»، «متى سأجد الوقت لإنجاز هذا؟».
هذه المشروعات تتخذ أشكالًا عدة: تجارب أشغال الإبرة، ومخططات البستنة، وقلاع مكعبات الليجو نصف المكتملة، والمجلدات المليئة بوصفات غير مجربة، ومشروعات النجارة، والأحجيات العملاقة.
إن المشروعات غير المكتملة مزعجة بطبيعتها، وهي تسهم في زيادة الفوضى لأننا كثيرًا ما نتركها في مكان مفتوح، كتذكِرة لنا بضرورة الانتهاء منها.

احمل نفسك على الانتهاء من أي مشروع غير مكتمل أو أوقفه. والطريقة الأبسط لإكمال أي مشروع هي التخلي عنه. أزِل هذه الأشياء من على الرف وأرح ضميرك منها.

فكر في رأي أشخاص آخرين.

إذا كنت عاجزًا عن تحديد ما إذا كنت ستحتفظ بقطعة ملابس أو لا، اسأل نفسك: «إذا قابلت رفيقتي السابقة في الشارع، هل سأكون مسرورًا إذا كنت أرتدي هذا أم لا؟» وعادة ما ستمنحك الإجابة مؤشرًا جيدًا إلى ما يجب فعله.

احترس من «تأثير مرور الوقت».

لاحظتُ في حياتي ظاهرة مرتبطة بتأثير الهبات؛ وأصفها بأنها «تأثير مرور الوقت».

فكلما طالت مدة امتلاكي لغرض ما، صار عزيزًا عليَّ بدرجة أكبر، حتى لو لم يكن يحظى بالتقدير من قبل.

لدينا مقص قبيح سيئ التصميم، غير أن زوجي كان قد حصل عليه كهدية تخرُّجه في المدرسة الثانوية، فكيف يمكننا التخلص من المقص الآن؟

تتجلى هذه الظاهرة في أقوى صورها مع أي مقتنيات ذات صلة بأبنائي. لم تلعب ابنتاي قط بمجموعة قطع الشاي الخزفية تلك، لكنِ الآن وقد مر على اقتنائنا إياها خمسة عشر عامًا، كيف لنا أن نتخلص منها؟

بسبب تأثير الديمومة، أحاول أن أتخلص من الأشياء غير المرغوب فيها سريعًا. فكلما طالت مدة احتفاظي بها، صار من الأصعب التخلي عنها.

احترس من هدايا المؤتمرات، والأغراض المكتبية المجانية، والهدايا الدعائية.

نعم، لقد ذهبت إلى ذلك المؤتمر، وحصلت على قدح خزفي من ماركة شهيرة، وتي شيرت، وزجاجة مياه مصنوعة من المعدن، ومفكرة، وقلم، وممحاة على شكل بقرة. لكنْ ما لم تكن لديَّ خطة واضحة لاستخدام هذه الأشياء، فهي تُعد أشياء لا لزوم لها.

والسبيل الأمثل للتعامل مع الفوضى هي عدم قبول هذه الهدايا في المقام الأول. فمن الممكن لشيء مجاني أن يتسبب في استهلاك الكثير من الوقت والطاقة والمساحة.

تنبأ بالمستقبل.

تخيَّلْ أننا الآن في المستقبل، بعد وفاتك، وأن أقرباءك قد جاءوا لتنظيف منزلك. ما الأغراض التي سيرغبون في الحصول عليها والأغراض التي سيتبرعون بها أو يعيدون تدويرها؟ يمكنك جَعْل مهمتهم المستقبلية أيسر عن طريق التعامل مع مقتنياتك الآن، بدلًا من أن تترك هذه المهمة لهم.

اسأل نفسك:

«هل يتغير مكان هذا الشيء؟».

كثير من الأشياء إذا استُخدمت استخدامًا حسنًا يتغير مكانها بصورة دورية؛ الملابس تخرج من خزانة الملابس، ثم توضع في الغسالة، ثم تعود إلى مكانها. كذلك الكتب يتغير مكانها في أرجاء المنزل. كما تخرج الأطباق من الخزانة، ثم تتسخ، ثم تُنَظَّف. بالنسبة لهذا النوع من المقتنيات، يعد البقاء في مكان واحد لفترة طويلة مؤشرًا على أنه تحوَّل إلى جزء من فوضى الأشياء المتراكمة.

هل هناك غرف كاملة، أو خزانات كاملة، أو أدراج ملفات كاملة، أو مجموعات من الرفوف لا يخرج منها شيء أو يدخل إليها شيء؟ هذه الأماكن ستبدو راكدة ومهجورة، وإذا لم يخرج منها شيء على الإطلاق، ينبغي إخلاؤها تمامًا.

لا تسعَ إلى التنظيم.

حين تواجه مكتبًا مغطًّى بالأوراق، أو خزانة تكاد تنفجر من كثرة الملابس، أو طاولة مليئة بالعديد من الأغراض العشوائية، لا تقل لنفسك: «أحتاج إلى بعض التنظيم»، كلا!
ينبغي أن يكون رد فعلك الغريزي الأول هو التخلص من هذه الأشياء. فعندما لا تمتلك الشيء لن تكون مجبرًا على تنظيمه.

احترس من «تخزين» الأشياء.

بالنسبة إلى بعض الأشياء - مثل زينة الأعياد أو الملابس الموسمية أو المعدات المستخدمة خلال الإجازات - يكون التخزين منطقيًّا. فأنت تخزن هذه الأشياء، وحين تحتاجها تخرجها مجددًا.
لكنْ في حالات عديدة، لا يعد تخزين المقتنيات إلا وسيلة لتأجيل قرار ما ستفعله بخصوصها. فمن المغري أن «تجمع الأشياء وتتجاهلها» وحسب، أي أن تلقيها في العليَّة أو القبو بدلًا من أن تحدد ما إذا كنت ستتخلص منها، أو تعيد تدويرها، أو تتبرع بها. وحسب تقديرات وزارة الطاقة الأمريكية بأن ٢٥ بالمائة من الأشخاص الذين يمتلكون جراجات تتسع لسيارتين لا يركنون سياراتهم داخلها لأن تلك المساحة تُستخدم في التخزين.
على المدى البعيد، ستكون أسعد إذا لم تقم بـ«تخزين» الكثير من الأشياء. وقبل أن تخزِّن شيئًا اسأل نفسك: «لماذا أحتفظ بهذا الشيء؟» ولنكن واقعيين، هل ستعيد قراءة كتب الدراسة الجامعية القديمة ذات يوم؟

تخلص من الأوراق غير الضرورية.

تُعد الأوراق والمستندات أحد أصعب صور الفوضى من حيث التغلب عليها. فالتخلص من الأوراق القديمة أقل إشباعًا من تنظيف الخزانات أو الأدراج، وكثيرًا ما يستثير القلق.
ولكي تحدد ما عليك الاحتفاظ به وما عليك التخلص منه، اسأل نفسك:

- هل أحتاج هذه الورقة أو هذا الإيصال حقًّا؟
- هل سبق لي أن استخدمتها من قبل؟
- بأي درجة سيكون من السهل الحصول على نسخة منها لو احتجتُ إلى ذلك؟ باستثناء الخطابات والدوريات القديمة، أغلب الأشياء يمكن الحصول على نسخ منها.
- هل سيعفو عليها الزمن سريعًا، مثل معلومات السفر أو التسوق؟
- هل وجود الإنترنت يعني أن هذه الأوراق لن تكون ضرورية بعد الآن؟ على سبيل المثال، أدلة التعليمات الخاصة بغالبية الأجهزة المنزلية متاحة الآن على الإنترنت.
- ما التبعات المترتبة على عدم امتلاكي لها إذا احتجتها؟
- هل كانت هذه الأوراق ضرورية ذات يوم لكنها الآن مرتبطة بجزء ولَّى وانقضى من حياتك؟
- هل يمكنك مسحها ضوئيًّا، فتحتفظ بنسخة منها إذا احتجتها؟
- في العمل، هل يحتفظ شخص آخر بنسخة منها؟
- هل تحققت من افتراضاتك؟ على سبيل المثال، حين توليت وظيفتك الحالية أخبرك زميل لك: «أحتفظ دائمًا بهذه الإيصالات»، وبذا فقد افترضتَ أنك ستحتاج إلى الاحتفاظ بها أيضًا. لكن ربما لا يتعين عليك فعل هذا.

أحد أكبر مصادر تضييع الوقت هو أن تحسن القيام بعمل لم تكن هناك حاجة إلى القيام به من الأساس.

وردني بريد إلكتروني من مدرِّسة تشكو الوقت الذي تقضيه في تمزيق خطط الدروس ومقالات الطلاب القديمة.

لماذا يجب تمزيق هذه الأوراق من الأساس؟

احتفظت شقيقتي بكمية ضخمة من البيانات والإيصالات. وقد أرادت شراء صندوق ملفات لتخزين كل شيء على نحو مرتب، بيد أنها أدركت أنها لم تحتج إلى هذه الأوراق في الماضي قط، وأنه لن يكون من الصعب الحصول على نسخ منها لو احتاجتها، لذا تخلصت منها جميعًا.

فلم يكن يتعين عليها أن تنظم هذه الأوراق من الأساس.

محاكاة الانتقال من المنزل.

الانتقال من المنزل حدث عظيم للتخلص من الفوضى. وفي أحيان كثيرة حين يتعين علينا خوض مشقة كبيرة من أجل حزم شيءٍ ما ندرك أننا لسنا في حاجة إليه بعد الآن.

استغِل هذه الظاهرة بأن تحاكي عملية الانتقال من المنزل. تجول داخل غرف منزلك، وانظر إلى ما تمتلكه واسأل نفسك: «إذا كنت سأنتقل من المنزل، هل سأكترث بحزم هذا الشيء في ورق تغليف بلاستيكي وأضعه في صندوق؟ أم هل سأتخلص منه أو أتبرع به؟» ربما تقرر عدم حزم لعبة المونوبولي المهترئة، أو تمثال الثعبان الخزفي الضخم الذي صنعته ابنتك في عامها الدراسي الثاني، أو جهاز طهي الأرز الذي لم تستخدمه إلا مرة وحيدة.

لا تنتظر إذن حتى يحين الانتقال الفعلي. اجعل منزلك أكثر تنظيمًا عن طريق التخلص من هذه الأشياء أو إعادة تدويرها أو التبرع بها الآن.

تخلص من الفوضى قبل الانتقال من المنزل، وليس بعد ذلك.

الانتقال من منزل إلى آخر عملية منهكة وضاغطة، ومن المغري حينها أن تفكر: سأحزم كل شيء ثم أصنف الأشياء بالتفصيل في المنزل الجديد.

جرب القيام بعملية التصنيف قبل الانتقال. أولًا، ستوفر تكاليف نقل الأشياء التي ستتخلص منها في نهاية المطاف أو تتبرع بها. كما أنك لا تريد أن تملأ منزلك الجديد إلا بالأشياء التي تحتاج إليها، أو تستخدمها، أو ترغب في وجودها وحسب. ولا تملأ منزلك الجديد بأشياء عديمة النفع وغير مرغوبة، ولو مؤقتًا.

اهرب من سجن الفوضى.

أحيانًا يكون عدم اليقين هو ما يسبب الفوضى؛ هذه اللعبة ربما تكون معطلة، أو ربما تكون بحاجة إلى بطارية جديدة، وأداة وضع الملصقات هذه قد تكون معطوبة، أو ربما أنت لم تضغط الزر الصحيح، وهذه الأسطوانة المدمجة ربما تكون مخدوشة من دون أمل في إصلاحها، أو ربما تعمل إذا مسحتها، هل توقفتُ عن قراءة هذه الرواية، بعد خمسين صفحة، لأنني لم أحبها أم لأنني وضعتها في مكان ونسيتها؟

أَخرِج الأشياء من سجن الفوضى عن طريق اتخاذ الخطوات المطلوبة لتحديد مصيرها.

واجه الفوضى العميقة.

هناك الفوضى، وهناك الفوضى العميقة.

الفوضى العميقة يسهل تجاهلها. ففي الفوضى العميقة تكون الأشياء منظمة جيدًا، وموضوعة على نحو مرتب، وأمام العين الغافلة يبدو كل شيء في أفضل حال؛ لكنْ في حقيقة الأمر ما هذه الأشياء إلا فوضى متراكمة، لأنها لا تُستخدَم، ولا حاجة لها، وليست محبوبة.

احتفظتُ لوقت طويل بمفكرة كبيرة مزودة بصفحات بلاستيكية للاحتفاظ ببطاقات العمل. وكنت مسرورة بشدة لرؤية البطاقات وهي موضوعة بشكل مثالي في مواضعها، وكذلك بالمفكرة المستقرة على نحو أنيق على الرف.
ثم أدركت ذات يوم أنني لم أرجع إلى أي بطاقة عمل من هذه البطاقات لمدة عامين. كانت المفكرة والبطاقات أشياء لا ضرورة لها على الإطلاق. لذا أخليت المفكرة من البطاقات وتبرعت بها.
فبعد أن نتخلص من الطبقة المرئية والمزعجة من الفوضى التي تقبع على السطح، يمكننا تحويل انتباهنا إلى الفوضى العميقة التي تثقل كاهلنا من دون أن نلحظها.

أفرغ أي وحدات تخزين خارجية.

بمجرد وضع الأغراض في وحدة تخزين خارجية، من السهل أن تنسى شأنها. غير أنك تدفع المال من أجل تخزين هذه الأشياء، شهرًا تلو الآخر.
هل تعلم حتى ما يوجد داخل وحدة التخزين الخاصة بك؟
قم بزيارة الوحدة واتخذ خيارات صعبة. فإذا لم تكن بحاجة إلى هذه الأشياء أو ترغب فيها، لماذا تحتفظ بها؟

قاوم الهدر عن طريق الامتناع عن الشراء.

يجد كثير من الناس صعوبة في التخلص من الفوضى لأنهم يكرهون فكرة أنهم بهذا يزيدون كمية المهملات في مكبات القمامة ويضيفون المزيد من المخلفات إلى العالم. لكن بمجرد أن نمتلك أي شيء، فهذا الشيء يكون له وجود ملموس، سواء في قبو منزلك أو في مكبِّ النفايات.
إذا كانت هذه القضية تشغلك - وحتى إذا لم تكن تشغلك - فعليك بمقاومة الهدر عن طريق الامتناع عن شراء الأشياء في المقام الأول.

لا تنقل الفوضى الخاصة بك إلى غيرك.

التخلص من الأشياء يمكن أن يكون صعبًا. ومن الاستراتيجيات التي لا تساعد البتة نقل الأشياء إلى أشخاص آخرين.
ففي بعض الأحيان نضغط على الآخرين كي يقبلوا أشياءنا كي يخلصونا من المشاعر السلبية: فنحن نشعر بالذنب لأننا أنفقنا المال على شراء شيءٍ ما لن نستخدمه مطلقًا أو لأننا نود الاستعاضة عن شيء نافع تمامًا بشيء آخر جديد من دون سبب. وكي نخفف عن أنفسنا مشاعر الذنب الناتجة عن هذا الإسراف فإننا نحاول منح مقتنياتنا إلى أشخاص آخرين؛ قد يرغبون أو لا يرغبون فيها. نحن نفتعل أننا كرماء كي نخفي دوافعنا الحقيقية.
لقد قلت لنفسي: «لن أرتدي هذا القميص، لكني سأعطيه لابنتي، ويمكنها ارتداؤه»، أو: «لم أجد مطلقًا استخدامًا لهذا الطبق الكبير، لذا سأمنحه إلى شقيقتي»، إذا كان المتلقون يرغبون حقًّا في هذه الأشياء فهذا أمر رائع، لكنْ لا ينبغي أن أضغط عليهم لقبول الأشياء الزائدة لديَّ وذلك حتى أتجنب وخز الضمير.

يقولون دائمًا
إن الزمن يغير الأشياء،
لكنْ عليك في الحقيقة
أن تغيرها بنفسك.
«آندي وارهول»

٢اخلق النظام

قد لا يكون العيش في حالة عَوَز دائمة
إلى الأشياء الصغيرة حالةً من التعذيب،
لكنه مصدر تنغيص متواصل.
«صامويل جونسون»

بمجرد اتخاذ الخيارات المحورية

بشأن مصير مقتنياتنا،
يمكننا البدء في إرساء النظام.
فَرْض النظام أمر صعب، لكنْ من المشبع للغاية القيام بعملية التنظيم، والإصلاح، ووضع الأشياء في مكانها الصحيح، وبث الحياة في المناطق المهملة.
وبالنسبة إلى غالبية الناس، فإن رؤية النظام الخارجي وهو يَظهَر تُسبب شعورًا عميقًا بالهدوء. ربما يكون السبب هو الإحساس الملموس بالسيطرة، أو الارتياح من الضوضاء البصرية، أو التحرر من شعور الذنب والإحباط. ويمنحنا خَلْق النظام - حتى مع الأشياء البسيطة كالجوارب أو الأدوات المكتبية - دفعة كبيرة من الطاقة والسعادة. هناك كثير من الأشياء التي لا نستطيع السيطرة عليها، غير أننا نستطيع السيطرة على أشيائنا.
اخلق النظام.

أصلح «نوافذك المكسورة».

تقضي نظرية «النوافذ المكسورة» في العمل الشُّرَطِي بأنه حين يتسامح المجتمع مع المخالفات والجرائم البسيطة، على غرار النوافذ المكسورة أو رسوم الجرافيتي أو القفز فوق بوابات التذاكر أو السُّكْر على الملأ، فمن المرجح بدرجة أكبر أن يتبع ذلك وقوع جرائم خطيرة.
هذه النظرية محل جدل في مجال إنفاذ القانون، لكنْ سواء أكانت صحيحة أو لا على مستوى المدينة، أعتقد أنها صحيحة تمامًا على المستوى الشخصي. فعندما تتصف البيئة المحيطة بنا بعدم النظام، يكون من الأسهل أن يتصف سلوكنا بعدم النظام.
ومن أمثلة نظرية النوافذ المكسورة على المستوى الشخصي ما يلي:

- البريد غير المرتب والفواتير غير المدفوعة.
- أكوام الجرائد المهملة.
- الأحذية الموضوعة في أماكن غير ملائمة.
- عدم وجود ورق حمام.
- الطاولات المزدحمة بالأشياء.
- الأطباق المتسخة المتناثرة في كل غرفة.
- أكوام الغسيل أو القمامة.
- الفراش غير المرتب.

صحيحٌ أن كومة البريد غير المُصنَّف ليست بالأمر الخطير، ومع ذلك فإن الأمثلة البسيطة للنظام تجعلنا نشعر أننا أكثر سيطرة، وسعادة.

احترس من «مغناطيسات الفوضى».

في كل منزل أو مكتب، تصير بعض المناطق بمنزلة «مغناطيسات للفوضى». في سنوات نشأتي، كان ذلك المكان هو طاولة العشاء. والآن، هو سطح خزانة أدراج موضوعة في مدخل المنزل. أيضًا هناك كرسي بعينه في غرفة النوم، والطاولة الموجودة في غرفة مكتبي بالمنزل، علاوة على نضد المطبخ بالطبع. كما لديَّ عادة استخدام غرفة النوم كمساحة «تخزين» كبيرة.

والآن، أبذل كل ليلة جهدًا حقيقيًّا لتنظيم كل هذه الأماكن. لماذا؟ لأن الفوضى تجتذب الفوضى، لذا بمجرد أن تبدأ الأشياء بالتراكم، تميل المنطقة إلى أن تصير أسوأ وأسوأ.

تعوَّد على تنظيم المناطق التي تشكل مغناطيسات للفوضى بشكل دوري. وبتلك الطريقة لن تصير كومة الأشياء أكبر مما ينبغي.

تذكر: إذا لم تستطع الوصول إليه، لن يمكنك استخدامه.

حاول تخزين الأشياء فتكون قريبة من متناولك.

بصورة عامة، من المفيد التفكير في سهولة الوصول أكثر من التفكير في التخزين ذاته. وإذا أردت تخزين شيء لكنك لا تكترث إذا كان الوصول إليه سهلًا أو لا؛ حسنًا، هذا مؤشر على أنك قد لا تحتاج إلى الاحتفاظ به من الأساس.

توقف عن البحث.

أغلبنا يجد صعوبة شديدة في العثور على شيء واحد محدد. فنحن نبذل الكثير من الوقت والطاقة في البحث عن المفاتيح، أو النظارة الشمسية، أو شاحن الهاتف، أو شارة العمل، أو كتاب معين، وهكذا دواليك.

حدد الشيء الذي يسبب المشكلة ثم اعثر على وسيلة لحل مشكلة البحث.

لا تستطيع العثور على مفاتيحك؟ ضع مشبكًا خطافيًّا في مدخل المنزل وضع عليه مفاتيحك دومًا. لا تستطيع العثور على شاحن الهاتف بمجرد أن تصل إلى العمل؟ اشترِ عددًا من كابلات الشحن وضعها في أماكن ملائمة، ولا تخرجها من المقبس أبدًا. لا تستطيع العثور على قلم؟ اشترِ علبة أقلام وضع بعضَ الأقلام في كل درج.

بقليل من الجهد المدروس يمكننا أن نوفر على أنفسنا الوقت وندرأ عن أنفسنا مشاعر الإحباط.

لا تنتظر البدء في خَلْق النظام.

مهما كان عمرك، من الممكن أن تبدو عملية إزالة الفوضى من منزلك أمرًا ثقيل الوطأة، ومع التقدم في العمر، يصير من الأصعب القيام بعمليات التنظيم والتنظيف الشاملة. فهذا يستهلك الكثير من الطاقة والوقت والقوة البدنية ويفرض اتخاذ القرارات، كما أنه أمر ضاغط من الناحية العاطفية.

لذا، إذا كانت العليَّة، أو القبو، أو الجراج، أو غرفة الضيوف، أو غرفة المكتب تحتاج إلى تنظيم، لا تؤجل هذه المهمة لفترة أطول مما ينبغي.

في الحقيقة، لاحظ «ديفيد إيكرد»، أستاذ علم الاجتماع وعلم الشيخوخة، أن بعد سن الخمسين تقل احتمالات تخلص المرء من مقتنياته مع مرور كل عقد.

يمكن أن تكون هذه مشكلة حقيقية، لك وللآخرين. فبعض الأشخاص يعجزون عن الانتقال إلى مكان جديد لأنهم لا يستطيعون مواجهة عملية إخلاء منزلهم الحالي، ومن ثَم يقع هذا العبء على آخرين.

افعلها الآن. فالانتظار سيجعل الأمر أصعب، لا أسهل.

الصابون والماء يتخلصان من غالبية البقع.

نحن لا نحتاج في المعتاد إلى منتجات تنظيف خاصة جدًّا للتعامل مع المشكلات العادية.

اختر «نكهة الشهر».

كي تجعل عملية إزالة الفوضى ممتعة، اختر موضوعًا للشهر وركز على أجزاء هذا الموضوع. هذا النهج اعتباطي، وهذا أحد أسباب فاعليته؛ فهو يساعدنا على أن نرى البيئة المحيطة بنا بطريقة جديدة مرحة.

الموضوعات الممكنة؟ الكتب، أو الملابس، أو الألعاب، أو الأدوات المكتبية، أو معدات المطبخ، أو منتجات الحمام.

احترس من شراء الهدايا التذكارية.

هذه الأغراض ربما تبدو رائعة حين تزور أماكن جديدة، لكنْ هل سترغب حقًّا في أن تضعها على رفوف منزلك حين تعود أدراجك؟

إذا كنت تحب شراء الهدايا التَّذكارية من سفرياتك حقًّا، احرص على شراء الأغراض الصغيرة، التي يَسهل عرضها أو استخدامها، ومع ذلك تكون جيدة في استحضار الذكريات، على غرار زينة شجرة الكريسماس، أو توابل الطهي، أو الحلي التي تُعلَّق في سوار، أو البطاقات البريدية.

دائمًا ما تبدو الأمور فوضوية أكثر قبل أن تصير منظمة.

أحيانًا قد يكون من المحبط إزالة الفوضى، لأن العملية نفسها تسبب قدرًا كبيرًا من الاضطراب. غير أنها تستحق ذلك.

حدد المشكلة.

اجعل مكان عملك أكثر ملاءمة وتنظيمًا عن طريق تخصيص بعض الوقت لتحديد مشكلة معينة.

هل يعيق معطفك أو سترتك طريقك دائمًا؟ اشترِ شماعة معاطف، أو استخدم خزانة الملابس العادية، أو ثبِّت مشجبًا في الحائط.

هل تتشابك أسلاك سماعة الأذن الخاصة بك وتعيقك؟ ثبّت حمالة سماعات على المكتب.

هل تضيع دائمًا أوراقًا تحوي معلومات مهمة؟ استخدم لوح فلين، أو دوِّن ملاحظاتك في دفتر واحد، أو اصنع صندوق وارد من أجل «المعلومات الحالية المهمة»، أو استخدم ماسك ملفات عموديًّا لتنظيم الأوراق بصورة يسهل الوصول إليها.

كثير من المشكلات لها حلول بسيطة، بمجرد أن تأخذ لحظة لتحديدها.

في مناطق العمل النشطة، احرص على جعل الأسطح خالية.

قم بإبعاد أجهزة المطبخ التي لا تستخدمها كل يوم، ولا تُراكم الأشياء على كل بوصة من مكتبك. يحقق البعض النجاح وهم محاطون بوفرة من الأشياء، لكنْ حتى هؤلاء يستفيدون من وجود بعض المساحات الخالية من أجل العمل النشط.

حدد يومًا لإعفاء نفسك من مشاعر الذنب المرتبطة بالفوضى.

في أحيان كثيرة نشعر بالذنب بسبب إنفاق مقدار أكبر مما ينبغي من المال على مقتنيات لم نكن بحاجة إليها حقًّا. كما نشعر بالذنب لشراء أشياء لن نستخدمها مطلقًا. ونشعر بالذنب لأننا نضيف مقتنياتنا التي نتخلى عنها إلى أكوام النفايات التي تملأ العالم.

وبسبب مشاعر الذنب تلك، نحن نتمسك بمقتنياتنا حتى حين لا نرغب فيها أو لا نستخدمها أو لا نحبها.
حدد يومًا لإعفاء نفسك من مشاعر الذنب المرتبطة بالفوضى، تتحرر فيه من كل مشاعر الذنب، وتُسامح نفسك فيه على كل الأخطاء، وتتخلص من تلك الفوضى.
الحقيقة هي أن ما حدث قد حدث وانتهى. قم بتدوير كل المجلات والمقالات التي لم تقرأها. وتبرع بالملابس التي لم ترتدِها، وبالأطباق التي يعلوها الغبار من قلة الاستخدام، وبالمعدات التي لا تستخدمها. حدد موعدًا للانتهاء من المشروعات غير المكتملة. وتخلص من فردة القفاز الوحيدة تلك. ثم ابدأ بداية جديدة.
ضع كل الأشياء في مكانها الخاص،
واعلم أن النظام هو النعمة الكبرى. «جون درايدن»
اصنع «كيسًا للأدوات التكنولوجية».
اجمع أي أغراض متعلقة بالتكنولوجيا - مثل كابلات الطاقة، ومحولات الحائط، وسماعات الأذن، ومحولات سماعات الأذن، ومزودات الطاقة الخارجية - واصنع «كيسًا للأدوات التكنولوجية» يمكنك تخزينه في درج أو وضعه في حقيبة يد أو حقيبة ظَهر أو حافظة أو حقيبة سفر.
كن سائحًا في منزلك.
زُر كل مكان في منزلك أو مكتبك، وانظر داخل كل خزانة ملفات، ودرج، وخزانة ملابس، وكل مكان يصعب الوصول إليه إلا زحفًا. لا تشعر أنك مضطر إلى التعامل مع ما تراه، فقط ألقِ نظرة.
حين ذهبت في جولة داخل شقتي، وجدت مجموعة من الأكواب البلاستيكية، ودبابيس الضغط، والكرات القطنية.
معظم الناس لديهم الكثير من المناطق المهملة، التي خُزِّنَت فيها أشياء ونُسيَت لسنوات. وبصرف النظر عن فائدة الشيء، إذا لم تكن تعلم أنك تمتلكه، فلن يمكنك استخدامه.
تخلص من الأماكن الخفية.
لدى معظمنا أماكن خفية أشبه بالأقبية؛ أماكن تبدو رطبة، ومتسخة، ومهملة، وربما تكون مسكونة!
هذا أمر بغيض، لذا اتخذ خطواتٍ الآن من أجل التخلص من هذه الأماكن البغيضة. واحرص على عدم وجود أي منطقة في منزلك تتسم بكونها سيئة الرائحة أو متسخة المظهر أو تبدو مهجورة.
تعامل مع أي شيء دَبِق أو بالٍ أو يعلوه العفن، سواء أكان برطمان عسل قديمًا، أو زجاجات مستحضرات تجميل ملطخة بكريم الأساس، أو صندوق أدوات ملوثًا بالزيت، أو ستارة حمام يعلوها العفن، أو كيسًا من المكسرات رائحته سيئة، أو أرضية غرفة غسيل مغطاة بطبقة من الصابون.
وإذا أمكن، اعرف لماذا تتسم أي منطقة بكونها رطبة أو متداعية أو غير مستقرة، وأصلحها.
وعلى وجه الخصوص، من الممكن أن تكون الحيوانات الأليفة سببًا لهذه الأشياء البغيضة: صندوق مخلفات قطط سيئ الرائحة، كتل من شعر الكلب، ماء حوض سمك نتن الرائحة، بساط قديم، كيس طعام مفتوح.

هذه المناطق البغيضة والمهملة تسبب لنا الإحباط، ومن ثَم فإننا نجعل الوقت الذي نقضيه في منازلنا أفضل حين نتخلص منها.
النحاس يلمع بالاستخدام المستمر،
والفستان الجميل بحاجة إلى الارتداء،
وإذا تركت منزلًا خاويًا فسيتعفن.
«أوفيد»

خصص لكل يوم مهمةً خاصة به.

أُحب سلسلة كتب «المنزل الصغير» للكاتبة «لورا إنجالز وايلدر». وحين كنت طفلة قرأت كتاب «المنزل الصغير في الغابة الكبيرة»، كنت منبهرة بفكرة أداء عمل محدد من الأعمال المنزلية في كل يوم من أيام الأسبوع. ووفق «لورا»، فإن:
غسيل الملابس يوم الاثنين،
كيُّ الملابس يوم الثلاثاء،
القيام بالإصلاحات يوم الأربعاء،
مخض اللبن يوم الخميس،
تنظيف المنزل يوم الجمعة،
الخَبْز يوم السبت،
الراحة يوم الأحد.
يمكن تكييف هذا النهج مع أسبوع العمل، من أجل المهام التي من الأفضل أن تؤدَّى دوريًّا. وربما في حالتك تقوم بما يلي:
تحديث الجداول الممتدة يوم الاثنين،
معالجة إيصالات النفقات يوم الثلاثاء،
العمل على التقرير الشهري يوم الأربعاء،
إعداد الفواتير يوم الخميس،
إجراء المكالمات الهاتفية يوم الجمعة.

اصنع «صندوق مفاجآت».

كلنا نحتفظ بتلك الأجزاء المنفصلة التي تبدو في ظاهرها مهمة: كابلات منفصلة، أجهزة تحكُّم عن بعدٍ خاصة بأجهزة متنوعة، مسامير تبدو مهمة وجدناها على الأرضية ذات يوم، ملحقات غامضة للمكنسة الكهربائية. اجمعها كلها وضعها في صندوق. لن تستخدم هذه الأشياء مطلقًا، لكنك ستعرف أنها موجودة هناك. كتدريب إضافي، دوِّن التاريخ على الصندوق، وإذا وجدت أنك لم تفتحه لمدة عام، تخلص منه.

الشيء الذي يمكن عمله في أي وقت غالبًا ما لا يتم عمله على الإطلاق.

افعله الآن، أو قرر متى ستفعله.

تخيل أنك تقيم حفلًا.

لا شيء يستثير حماسك نحو تنظيف الفوضى أكثر من معرفة أن عددًا من الأشخاص سيأتون لزيارتك.

وحتى إذا لم تكن تخطط لإقامة حفل الآن، تخيل أنك ستفعل هذا. حدد موعدًا في ذهنك واسأل نفسك: «إذا كنت سأستضيف اثني عشر شخصًا لتناول الغداء يوم الأحد المقبل، ما الذي أحتاج إلى فعله كي أستعد لذلك؟».

حاول حقًّا أن تضع نفسك في عقلية صاحب الحفل. ستندهش من عدد الجوانب المهملة لمنزلك التي ستجد نفسك واعيًا لها: بصمات الأصابع على عِضَادة الباب، بقايا الطعام في الثلاجة، كومة الألعاب العملاقة في ركن غرفة المعيشة.

وعلى النحو ذاته:

تخيل أنك ترى منزلك بعينَي شخص غريب.

سِر في أرجاء منزلك كما لو كنت وكيل عقارات يستعد لعرضه في السوق. وبعين محايدة، قدِّر قيمته. ما الجوانب التي من الممكن أن تقلل قيمته وما التغييرات التي ستمكنك من طلب سعر أفضل؟ هذه الغرفة المهملة يمكن أن تتحول إلى مكتب أو إلى غرفة تدريب. تلك الرفوف المكدسة يمكن إخلاؤها. تلك المصابيح الضوئية المحترقة يمكن استبدالها.

أو تخيل أنك شخص يفكر في دفع إيجار لمدة قصيرة لهذه المساحة. ماذا سيكون رأيك لو رأيت تلك الصور على موقع «Airbnb» الإلكتروني؟

أو تخيل أنك الشخص القائم على تقييم التركة، أو اختصاصي تنظيم محترف، أو منظف مبانٍ استُدعيتَ كي تتولى مهمة كبيرة.

عن طريق التظاهر بهوية أخرى - شخص غريب لا يملك حبًّا شخصيًّا لمقتنياتنا ومساحتنا الخاصة - نحن نعزز حسَّ الانفصال الذي يجعل خَلْق النظام أمرًا أسهل.

عن طريق دراسة الأشياء البسيطة
نكتسب الفن العظيم
المتمثل في الشعور بأقل قدر ممكن من التعاسة
وأكبر قدر ممكن من السعادة.
«صامويل جونسون»

حدد مكانًا خاصًّا لكل شيء.

ربما يبدو هذا غير منطقي، لكنْ من الأسهل - والأمتع - وضع الأشياء في مكان ثابت محدد بدلًا من وضعها في أي مكان عام.

فالحياة تسير بصورة أكثر سلاسة حين تعلم تحديدًا أين ستجد مقتنياتك الأساسية. وعلى سبيل المثال، اعرف أين ستجد:

جواز سفرك.
الكشاف الضوئي.
مقشرة الخضراوات.
اللاصقات الطبية.
بطاريات AA.
الكمادات الحرارية.
المقص.
الإقرارات الضريبية الخاصة بالعام الماضي.

مفك البراغي.
شهادة ميلادك.
مكيالًا بحجم ملعقة صغيرة.
شريطًا لاصقًا للحزم.
فوائد إضافية: حين يكون لكل شيء مكانه الخاص يكون من الأيسر للآخرين أن يجدوه، ومن الأسهل لهم أن يضعوا الأشياء كلًّا في مكانه. لأن كل شخص يعلم أن سلك التوصيل يوضع في الجانب الأيسر من الخزانة على الرف الثالث.

كن منظمًا، لكنْ لا تفرط في التنظيم.

هناك متعة وقيمة عظيمتان في تحديد مكان لكل شيء، غير أن هذا الدافع من الممكن ألا يصير كافيًا. لا تُفرِط في تحديد مكان كل شيء. وإذا كنت تقضي وقتًا طويلًا في ترتيب عبوات الحساء أبجديًّا أو وضع خمس عشرة فئة لمكتبتك المنزلية، عليك بالتفكير في نهج أبسط.
أيضًا هناك بعض الأشياء التي لن تظل منظمة، لذا ليس من المجدي المحاولة من الأساس؛ فقد قضيت ساعات في تنظيم أقلام الشمع الملونة ومكعبات الليجو، وفي اليوم التالي وجدتها كلها مختلطة من دون نظام.

احترس من إغراء حاويات التخزين المبتكرة.

ربما ليس من قبيل المفاجأة أن يكون الأشخاص الذين يعانون من أسوأ مشكلات الفوضى هم الذين تراودهم الرغبة في الإسراع إلى المتجر وشراء الشماعات المعقدة وخزانات الأدراج وما شابه من الأشياء.
لا تشترِ حاوية إلا حين تكون متيقنًا بالكامل من أنها ستساعدك في تنظيم الأغراض الضرورية بحق؛ بدلًا من أن تساعد وحسب في تحريك الفوضى من مكانها أو في تكديس المزيد من الأشياء في المكان.
إذا كنت بحاجة إلى شراء أشياء من أجل تخزين الأشياء، فربما يعني هذا أنك تمتلك قدرًا أكبر مما ينبغي من الأشياء.
لا تنفق المال على حاويات تخزِّن المقتنيات بعيدًا عنك بشكل أنيق، ثم تنسى شأنها تمامًا. قد لا يكون هناك غنًى عن الحاوية الصحيحة، لكن إذا تخلصت من الأشياء التي لا تحتاجها أو تستخدمها أو تحبها، فربما لا تكون بحاجة إلى تلك الحاويات على الإطلاق.

مارس أسلوب «وضع كل شيء في مكانه».

يتحدث الطهاة رفيعو المستوى عن هذا الأسلوب، المشتق من مصطلح فرنسي هو «mise-en-place»، بمعنى «كل شيء في مكانه». وهذا الأسلوب يصف التجهيز الذي يتم قبل أن يبدأ الطهي ذاته: جمع المكونات والأدوات، والتقطيع، وقياس المقادير، وكل ما شابه من أمور.
ويعني هذا الأسلوب أن الطاهي لديه كل شيء جاهز تحت يديه، وليس بحاجة إلى الذهاب إلى المتجر أو أن يبدأ بحثًا محمومًا عن سكين التقشير.
لذا مارِسْ هذا الأسلوب كلما أمكن. إن خَلْق النظام يكون أيسر حين تأخذ الوقت الكافي لتجهيز كل شيء على النحو الملائم. هل مشكلة البريد خارجة عن السيطرة؟ حدد مكانًا يمكنك أن تعثر فيه على الطوابع، والمظاريف، والملصقات المدون عليها عنوان إرجاع الرسائل، ودفتر الشيكات، وفتاحة الخطابات. وبمجرد أن تكون مستعدًّا للعمل، ستجد المواد جاهزة من أجل استخدامك.

عليك بالتنظيم خلال العمل.

عليك بالتنظيم والتنظيف وأنت تطهو، وعلِّق ملابسك بعد أن ترتدي منامتك مباشرة، وأعد الملفات إلى خزانة الملفات بمجرد أن تأخذ منها ما تحتاجه. فإذا حرصت على التنظيم خلال ما تقوم به، ستظل الفوضى تحت السيطرة بدرجة كبيرة.

ومن الأيسر لمعظم الناس القيام بمهامَّ بسيطة في أثناء القيام بشيء آخر بدلًا من مواجهة مهمة عملاقة في النهاية.

خصص «وعاءً للضروريات».

في روايات «هاري بوتر»، يعثر «هاري» على غرفة الضروريات التي تضم بصورة سحرية كل شيء يحتاجه الشخص. من وحي هذه الفكرة، أُخصص الآن «وعاءً للضروريات» في كل مرة أسافر فيها إلى مكان جديد.

أبحث عن وعاء أو طبق ثم أضع فيه أي شيء قد أحتاجه أنا أو أفراد أسرتي: مفاتيح، نظارة شمسية، سماعات أذن، عملات معدنية صغيرة القيمة، محفظة.

لقد لاحظت أنني خلال السفر عادة ما أضيع الأشياء لأنني أضعها في أماكن عشوائية، في بيئة غير مألوفة لديَّ. وعن طريق تحديد مكان يوضع فيه كل شيء مهم وفرت على نفسي ساعاتٍ من البحث المحموم.

خصص سلة للمقتنيات.

حين يوجد أكثر من شخص في المكان ذاته - زوجان، أو عائلة، أو زملاء سكن جامعي، أو زملاء عمل - عادة ما يكون لكلٍّ منهم مستوى مختلف من التسامح مع الفوضى. وهذا من الممكن أن يسبب كثيرًا من الخلافات.

إذا كنت تتوقُ إلى النظام أكثر من الأشخاص الذين تتقاسم معهم مكان العمل أو المعيشة، فكر في تخصيص سلة من أجل مقتنياتهم. ضع هذه السلة في مكان مستتر لكنْ يسهل الوصول إليه، وحين تريد أن تخلق مزيدًا من النظام، ضع الأغراض الموجودة في غير أماكنها الملائمة داخل هذه السلة. هذا أسرع وأسهل كثيرًا من وضع الأشياء في أماكنها الصحيحة؛ خاصة إذا كنت لا تعلم المكان الصحيح لتلك الأشياء.

وبهذه الطريقة تُزال الأغراض من المناطق المشتركة، لكنْ يسهل على مالكها أن يجدها. وإذا لزم الأمر، يمكنك أيضًا تخصيص سلة إضافية للأغراض التي ليس لها مالك واضح.

احتفظ بقلم جاف، ومفكرة، وشريط لاصق، ومقص في كل غرفة.

ستكون الحياة أسهل كثيرًا حين تجد الأدوات التي تحتاجها في المتناول.

خصص مكانًا للملابس التي ليست متسخة ولا نظيفة.

يجد الكثيرون صعوبة في التعامل مع الملابس التي ليست نظيفة تمامًا ولا متسخة فينبغي غسلها: مثل السروال الذي ارتديته بضع مرات أو القميص الذي ارتديته ظُهر هذا اليوم.

حين يشعر الناس بعدم الارتياح عند خلط الملابس غير المتسخة مع الملابس النظيفة فإنهم يميلون إلى تكديس الملابس في أماكن عجيبة. إذا كنت تشعر بهذا، اعثر على طريقة للتعامل مع تلك الملابس بَيْن البَيْن. ضع مشاجب مخصصة لها في غرفة نومك أو في خزانة ملابسك، أو خصص لها درجًا خاصًّا.

الأشياء التي نفترض أنها مؤقتة كثيرًا ما تصير دائمة، والأشياء التي نفترض أنها دائمة كثيرًا ما يتضح أنها مؤقتة.

ابدأ على النحو الذي تريد أن تستمر عليه الأمور، لأن الشيء المؤقت عادة ما يصير دائمًا. فإذا ألقى أفراد أسرتك ملابسهم على أرضية مدخل المنزل خلال الأسابيع الأولى من انتقالكم إلى منزلكم الجديد، سيعتاد الجميع فِعل هذا وسيكون من الصعب تغييره؛ لذا اعمل بجدٍّ على إرساء العادات المفيدة من اليوم الأول.

من ناحية أخرى، ما يبدو دائمًا كثيرًا ما يتضح أنه مؤقت وحسب. ربما تظن أنك ستحتفظ بهذا المقعد المرتفع الرث في المطبخ على الدوام، لكنْ قبل أن تلحظ ذلك ستجد أن المقعد قد اختفى.

١٣اعرف نفسك، والآخرين

الأشياء التي نحبها
تخبرنا عن هويتنا.
«توماس ميرتون»

لا توجد حلول سحرية أو موحَّدة لإرساء النظام،
وكل شخص منا بحاجة إلى أن يفعل هذا بالطريقة التي تناسبه.
قد يفكر أحدنا: انطلاقًا من روح الانفصال، يمكنني التخلي عن هذا الشيء، لأن هذه الأشياء عديمة المعنى. وقد يفكر آخر: انطلاقًا من روح المشاركة، يمكنني التخلي عن هذا الشيء، لأن وجود قلة من الأشياء محل التقدير يهم أكثر من وجود كومة من الأشياء التي لا أستطيع التعامل معها.
يمكننا جميعًا أن نتعلم من بعضنا البعض، لكنْ لا توجد طريقة مُثلى لإنجاز أي شيء. فلا يوجد شخص محق وآخر مخطئ.
حين نعرف أنفسنا، يمكننا تكييف البيئة المحيطة بنا ومنظوماتنا كي تتناسب معنا؛ بدلًا من محاولة إجبار أنفسنا على اتباع الطرق الخاصة بشخص آخر. وإذا تعاملنا مع عملية إزالة الفوضى بالروح الصحيحة، فإنها ستصير تدريبًا على معرفة الذات.
وعندما نعرف الآخرين، والكيفية التي ربما يرون بها العالم بطريقة مختلفة، يمكننا أن نجد طرقًا يزدهر بها الجميع.
لديَّ أسبابي الخاصة التي تدفعني إلى خَلْق النظام، وثمة أنواع معينة من النظام تهمني أكثر من أخرى. فلا أمانع رؤية الأطباق المتسخة في الحوض، غير أنني لا أحب رؤية ألعاب الكلب مبعثرة على الأرضية. أما زوجي فهو على العكس مني. ومن شأن إدراك هذه الاختلافات أن يجعل الحفاظ على المنزل في حالة تسرُّنا نحن الاثنين أمرًا أسهل.
فبإمكاننا الاعتناء بمساحاتنا الخاصة كي تساعدنا في أن نبين للآخرين (ولأنفسنا) هويتنا الحقيقية.
اعرف نفسك، والآخرين.

اعرف غرضك.

من السهل أن نفترض أنه «يجب علينا» القيام بمهمة إزالة فوضى معينة. وعندما نكون واضحين بشأن سبب قيامنا بهذه المهمة، يكون من الأسهل استخدام وقتنا وطاقتنا بشكلٍ منتِج، وكذلك من الأسهل معرفة النجاح.
اسأل نفسك: «لماذا أتخلص من هذه الفوضى؟ ما هو غرضي؟» إذا بدأت تنظيم وتنظيف الجراج لأنك تظن أنه «يجب» عليك ذلك، ربما تنظفه بصورة جزئية، ثم تتشتت، وتتوقف، ولا تكمل المهمة مطلقًا. لكنْ إذا فكرت: أنا أنظف الجراج لأنني أريد أن أركن سيارتي هنا، وذلك حتى لا يتعين عليَّ إزالة الجليد والثلوج من على زجاج السيارة الأمامي في صبيحة أيام الشتاء، فمن الأرجح أن تكمل المهمة إلى النهاية. فنظرًا لأن غرضك واضح، فأنت أكثر ميلًا لأن تُواصل العمل، وستشعر بإشباع أكبر عند انتهاء المهمة.
من ناحية أخرى، إذا لم تكن ترى غرضًا واضحًا من وراء القيام بمهمة تنظيم، فأنت لست بحاجة إلى أن تقلق بشأنها. فالنظام الخارجي شيء تسعى إليه إذا كان سيجعلك (أو سيجعل شخصًا آخر)

أسعد، لكنك لا تسعى إليه من أجل ذاته.

اسأل نفسك:

«ما نوعية الفوضى التي تثير حفيظتي؟».

الفوضى لها صور متنوعة. فهناك الفوضى التي مصدرها الملابس، والألعاب، والأوراق، وأدوات المطبخ، ومستلزمات الحيوانات الأليفة، والأعمال المدرسية، والسيارة، والطاولة، وغرفة الغسيل...

ابذل أقصى جهد ممكن كي تتعامل مع نوعية الفوضى التي تضايقك بالدرجة الأكبر.

لم يندم شخص قط على استبدال مصباح ضوئي.

بادر باستبدال المصباح الضوئي الآن. فالطريقة الأيسر هي ألا تؤخر الأمر. وفي الوقت ذاته، استبدل لفافة ورق الحمام الفارغة كذلك.

هل «تكافئ» نفسك بمزيد من الفوضى؟

حين نشعر بالحزن أو الانشغال الشديد، يكون من المغري «مكافأة» أنفسنا، لكننا كثيرًا ما نحاول تحسين حالتنا المزاجية عن طريق منح أنفسنا مكافآت تجعلنا نشعر بشعور أسوأ. المثلجات، وكأس النبيذ الإضافي، وجلسة مشاهدة طويلة للتلفاز، وشراء أشياء باهظة الثمن، كل هذه المكافآت وما شابهها تمنحك دفعة معنوية قصيرة الأمد، لكنْ بعد ذلك ينتابك الشعور بالذنب والندم.

واحدة من مكافآتي غير الصحية المفضلة؟ أن أقول لنفسي: «لا يمكنني الحفاظ على هذه الأشياء منظمة، فأنا منشغلة أكثر مما ينبغي. أنا أستحق بعض الراحة».

ومشكلة هذا الأمر هي أن الفوضى تجعلنا، بالنسبة إليَّ وإلى غالبيتنا، نشعر بشعور أسوأ. فالشعور بالضغط يُعد سببًا لمحاولة الحفاظ على النظام، وليس التخلي عنه.

فالنظام الخارجي يسهم في الهدوء الداخلي.

هل تنتحل هوية خيالية؟

ربما تتمنى لو كنت تعيش حياة يكون فيها شيء معيَّن مفيدًا؛ حياة خيالية حيث تستفيد من أثقال اليدين، أو مفارش اليد المطرزة، أو حقيبة مستندات، أو جيتار، أو أدوات إلكترونية.

أو ربما تريد تقديم ذاتك الخيالية إلى الآخرين. فأنت تريد أن يظن الناس أنك تَدْرُس التاريخ والسياسة الخارجية، أو أنك مهووس بشدة بالأفلام، لذا فإنك تجمع الزخارف التي ترسم هذه الصورة لنفسك.

قد يكون من المؤلم أن تقر بأنك لن تستخدم مقتنياتٍ بعينها أبدًا؛ لكن كل تلك الفوضى تعيق طريقك. كن أمينًا مع نفسك وتخلص من تلك الأشياء الموجودة على الرفوف، وستكون لديك مساحة للأشياء التي تحبها وتستخدمها حقًّا.

هل أنت متعلق بهويةٍ عفا عليها الزمن؟

هل ما زلت تحتفظ بكل معدات التزلج على الجليد على الرغم من أنك أُصبت إصابة شديدة في ركبتك ولم تعد تتزلج مطلقًا؟ أحيانًا نشعر بالحزن من جرَّاء التخلص من هويةٍ ما، لذا نتعلق بالمقتنيات كطريقةٍ لعزل أنفسنا عن التغيير.

هل ما زلت مشتركًا بصحيفة «ذا نيويوركر»، على الرغم من أنك لم تعد تقرأها؟ أحيانًا لا نلاحظ أن هويتنا تطورت وأن الأشياء التي كانت نافعة فيما مضى أو جذابة لم تعد تناسبنا.

هل ما زلت تحتفظ بكل سترات العمل، على الرغم من أنك لم تعد تعمل في مكتبٍ هذه الأيام؟
أحيانًا نكون قد كرسنا قدرًا كبيرًا من الوقت أو الجهد أو النفقات على مدار إحدى فترات حياتنا، لذا نواصل التعلق بالأشياء المرتبطة بها.
من الممكن لعدد قليل من التَّذكارات الأثيرة والمختارة بحرص أن تساعدنا في تذكر الماضي، غير أن الاحتفاظ بعدد أكبر مما ينبغي من الأشياء سيجعلنا عالقين في الماضي ويحدُّ من قدرتنا على اعتناق الحاضر.

احترس من العمل الزائف والتظاهر بالعمل.

إن خَلْق النظام هدف يستحق بذل الجهد، غير أننا نرغب في تجنب القيام بأي عمل غير ضروري بأنفسنا.
البحث عن معلومات لا حاجة لها، وقضاء الكثير من الوقت في إتقان تنسيق تقرير عادي، ووضع ملصقات على مفكرة ليست بحاجة إلى ملصقات... إن النظام والترتيب أمران قيِّمان حين يساعدانا في العمل بسهولة وكفاءة أكبر، لكن علينا الحذر من السماح لهما بأن يصيرَا هدفًا في حد ذاته.
إن انشغالك وحده لا يعني أنك شخص منتج. ويعد العمل نفسه أحد أخطر صور التسويف.

هل الفوضى متعلقة بالماضي أم المستقبل؟

الأشخاص ذوو الفوضى المتعلقة بالماضي يحتفظون بأشياء تُذكرهم بالماضي: «منذ سنوات، قضينا وقتًا ممتعًا للغاية في بناء هذه القلعة من عصيِّ المصاصات».
أما الأشخاص ذوو الفوضى المتعلقة بالمستقبل فيحتفظون بأشياءَ استعدادًا للمستقبل: «ذات يوم، ربما أحتاج إلى هذا البرطمان الزجاجي الضخم».
حين ندرك الأنماط الموجودة في المقتنيات التي نتعلق بها، يمكننا أن نحدد بسهولة أكبر ما سنحتفظ به.

ابقَ مطلعًا على اهتمامات الطفل الجارية.

عادة ما يُمنَح الأطفال هدايا لا يرغبون فيها.
ففي بعض الأحيان يكون الآباء حريصين على إذكاء الشغف لدى الطفل، على سبيل المثال للعبة الشطرنج، أو الرسم بالألوان المائية، أو عزف الجيتار، ومن ثَم فإنهم يشترون الكثير من المعدات والأدوات، حتى بعد أن يفقد الطفل اهتمامه بالأمر.
وفي بعض الأحيان يشتري أحد الأقرباء أو الأصدقاء أشياء يكون الطفل قد تجاوزها عمريًّا؛ كما يحدث حين يواصل والد الطفل بالعَمْد إرسال هدايا على هيئة ديناصورات بعد أن يكون الطفل قد تجاوز مرحلة الاهتمام بالديناصورات بفترة طويلة.
ضع في اعتبارك السرعة التي تتغير بها اهتمامات الأطفال ورغباتهم.

هل تنظر إلى مقتنياتك نظرة عملية أم نظرة روحانية؟

بعض الأشخاص يرون مقتنياتهم كأشياء غير حية يجب تنظيمها وتخزينها.
أما البعض الآخر فيتبنى نظرة أكثر روحانية. ففي نظرهم، تمتلك المقتنيات أرواحًا خاصة بها: فهذه الجوارب ربما تشعر بعدم الارتياح داخل الدرج، وتلك المزهرية ربما تشعر بالوحدة على الرف الخاص بها، وتجب إدارة أطباق العشاء حتى لا يشعر أحدها بالضيق لأنه محل تجاهل، وتلك الحقيبة رفيق سفر وفيٌّ.

حين كنت طفلة، كنت أعتقد أن الوسائد التي تزين غرفة نومي ستُجرَح مشاعرها إذا لم تكن معروضة بالشكل اللائق.
إذا كنت تتبنى وجهة نظر أكثر روحانية، ربما يكون من الأصعب عليك التخلي عن المقتنيات. وعندما يحين الوقت، اشكرها على خدماتها، وأقِرَّ بالمساهمة التي ساهمَتْها في حياتك، واسمح لها بالرحيل إلى المرحلة التالية من وجودها.
في الأول من شهر يناير كل عام، تنظف صديقةٌ لي ثلاجتها بالكامل؛ بقايا الطعام، وبرطمانات المسترده والمخلل، كل شيء. لن أقوم مطلقًا بتصرفٍ فيه هذا القدر من الهدر، غير أنني أتفهم تمامًا رغبتها في بدء العام الجديد بأشياء جديدة طازجة، لم تشعر بالكلل من الخدمة.
اهتم بشؤونك الخاصة.
في بعض الأحيان نشعر بالضيق من الفوضى الموجودة لدى الآخرين، حتى حين لا تؤثر علينا. فنقول: «نظِّم حقيبة الظَّهر الفوضوية تلك»، أو «لا تحزم حقائبك وأنت ذاهب إلى رحلة عمل في اللحظات الأخيرة»، أو «رتِّب الكتب الموضوعة على الرف أبجديًّا».
لكنْ إذا كانت الفوضى الموجودة لدى هذا الشخص لا تؤثر إلا عليه وحده، فلا تتدخل إلا إذا طُلب منك ذلك. ينظر الأشخاص المختلفون إلى الفوضى بنظرة مختلفة، ويمكننا توفير وقتنا وطاقتنا وصبرنا عن طريق عدم القلق بلا نهاية بشأن الآخرين.
لا فائدة للأدوات المكتبية إذا لم تُستخدَم.
يرى معظمنا، خاصة في مكان العمل، أن من الأسهل والأسلم الاحتفاظ بالأشياء بدلًا من تمزيقها، أو إعادة تدويرها، أو التبرع بها، أو التخلص منها، أو تركها في خزانة الأدوات المكتبية.
أيضًا، مع تطور الوظائف والعالم أجمع، من السهل ترك الأدوات، والموارد، والملفات المرتبطة بأعمال لم نعد بحاجة إليها تتراكم. حين كنت أنظِّم مكتبي المنزلي، أدركت أنني احتفظت لسنوات بجهاز تسجيل رقمي لم أستخدمه ولو مرة واحدة (ولن أستخدمه مطلقًا لأنني إذا احتجت إلى القيام بتسجيل صوتي فسأستخدم هاتفي الذكي). لذا وضعت جهاز التسجيل في صندوق التبرعات.
أيضًا، من الأيسر الحصول على الأدوات التي تبدو مفيدة، لكنها في الواقع لا تُستخدَم، على غرار الخرَّامة ذات الثلاثة ثقوب، أو المفكرات الصفراء، أو المسطرة، أو الآلة الحاسبة، أو كومة أشياء مثل دبابيس المكتب، أو المجلد الخالي ذي الثلاث حلقات، أو أقلام الإظهار، أو عبوات الكاتشب والملح.
احتفظ فقط بالأشياء التي تستخدمها حقًّا.
هل أنت في «موسم الأشياء»؟
يتعين على آباء وأمهات الأطفال الصغار التعامل مع كثير من الأشياء، وتلك الأشياء عادة ما تخلق فوضى.
يحتاج الأطفال الصغار إلى مشَّايات، وكراسي عالية، وأسرَّة أطفال، ومقاعد سيارة، وسِلال لجمع الحفاظات. كما يكون لدى الأطفال عادةً ألعاب كبيرة الحجم، مثل المطابخ اللعبة أو مجموعات المكعبات الضخمة. فهم بحاجة إلى معدات خاصة لأداء الأنشطة العادية.
إذا كنت تشعر بالضيق من كل هذه الفوضى، تذكَّر أنها ستمضي إلى حال سبيلها. فعلى الرغم من أن الأطفال الكبار يخلقون نوعًا مختلفًا من الفوضى التي تصيب بالجنون، فإن مقتنياتهم عادة ما تشغل حيزًا أصغر؛ وفي النهاية فإن هؤلاء الأطفال سيخرجون من المنزل حين يكبرون.

أذكِّر نفسي بأن الأشياء التي تضايقني الآن هي الأشياء التي سأتذكرها بشوق في المستقبل. فعلى الرغم من أن الاحتفاظ بمشَّاية أطفال في الردهة كان يقودني إلى الجنون فيما مضى، فإنني الآن أتذكرها ويغمرني شعور قوي بالحنين إلى الماضي، آه، أتذكر تلك الأيام التي كانت لدينا فيها مشَّاية أطفال!
الأيام طويلة، لكن السنوات قصيرة.

اسأل نفسك:

«لقد ورثت هذا الشيء،
لكنْ هل أنا بحاجة إلى الاحتفاظ به؟».
حين نرث شيئًا، يكون من المغري الاحتفاظ به.
ربما يُذكرك هذا الشيء بشخص عزيز. وربما كان هذا الشيء مهمًّا لشخص آخر. وحتى إذا لم يوجد سبب آخر، فهذا الشيء مجاني.
لكنْ إذا لم تستخدم تلك القطع - مجموعة الأطباق الخزفية تلك، تلك الأدوات، تلك الزينة التي لا تعكس ذوقك - فلا تحتفظ بها.

تعلَّم من نجاحاتك.

حتى إذا كنت محاطًا بالفوضى، هل هناك مكان لا يزال مرتبًا؟ إذا كنت تجيد التعامل مع البريد لكنْ لا تجيد التعامل مع الملابس، ربما يمكنك العثور على طريقة للتعامل مع الملابس بالطريقة عينها التي تتعامل بها مع البريد.
ربما أنت شخص فوضوي في المنزل لكنك مرتب في العمل، أو العكس. ما الذي يجعل من السهل عليك إبقاء المنطقة المحيطة بك في حالة من التنظيم الجيد في إحدى البيئتين لكنْ ليس في الأخرى؟
أو ربما أنت غارق في الفوضى الآن، لكنك كنت منظمًا في الماضي. لماذا كان من السهل عليك تنظيم الأشياء وقتها؟
فكر في الأسباب التي تجعل نظمًا بعينها تساعدك في الحفاظ على النظام، وابحث عن الدروس التي يمكنك تطبيقها في المواضع الأخرى من حياتك.
حين تعيش في منزل الشخص أسبوعًا
ستعرف عنه أكثر مما عرفته عبر سنوات
من اللقاءات العابرة في المناسبات الاجتماعية.
«فيليب لوبات»

هل أنت ممن يملأون أسطح الطاولات بالأشياء أم ممن يُبقون أسطحها خالية؟

هل تحب الاحتفاظ بالأشياء على الطاولة، في مكان مفتوح وجاهزة للاستخدام، أم هل تفضل الاحتفاظ بسطح الطاولة خاليًا، فتضع الأشياء بعيدًا في أماكنها؟
لاحظت أن هناك عدة أشياء موضوعة على طاولة المطبخ الخاصة بصديقة لي، من بينها مطحنة فلفل، ولوح تقطيع، وزجاجة مسكن، وطبق لوضع الملاعق، وسكين تقطيع خبز البيجل؛ وكل هذه الأشياء أُفضل أن أبقيها مخزَّنة بعيدًا عن الأعين.
لا يوجد طريق صحيح، فقط افعل ما يشعرك بالراحة.

لكنْ حتى لأولئك الأشخاص الذين يحبون رؤية الأشياء حولهم، فإن هذا النظام يعمل بصورة أفضل حين لا تكون الأشياء مكدسة عشوائيًّا وإنما تكون مُختارة بحرص وموضوعة في المكان الذي يناسب الغرض منها.

أعد التفكير في عملية إهداء الهدايا.

إهداء الهدايا تقليد رائع، لكنْ من الممكن أن يؤدي إلى تبادل لمقتنيات لا يريدها أحد حقًّا.

وكي تتأكد من أنك تمنح وتتلقى الأشياء التي ستُستخدَم بالفعل، احتفظ بقوائمَ تضم أفكار الهدايا الخاصة بك وبالآخرين، وشجع الآخرين على الاحتفاظ بقوائم أمنيات مماثلة.

يوافق البعض على اتباع قاعدة الإجازة، وهي: شيء تريده، وشيء تحتاجه، وشيء ترتديه، وشيء تقرأه.

يصل أشخاص كثيرون إلى نقطة لا يريدون فيها المزيد من «الأشياء». وفي هذه الحالة قدم لهم هدية تتمثل في خبرة ممتعة وليس شيئًا يُقتنى، مثلًا عن طريق اصطحابهم إلى مطعم، أو طهي وجبة لهم، أو اصطحابهم إلى عرض فني أو معرض، أو دفع مقابل جلسة تدريب لهم، أو التطوع نيابة عنهم للقيام بعمل من الضروري عليهم القيام به، أو ما شابه من أمور.

اسأل نفسك:

«هل أكترث؟».

تذكر أن السبب وراء التخلص من فوضى الأشياء المتراكمة هو أن هذه الفوضى تتسبب، بصورةٍ ما، في تقليل سعادتك.

إذا لم تكترث بالأمر، فلا تزعج نفسك به. لديَّ صديقة تمتلك منزلًا جميلًا ومنظمًا بشكل جيد، باستثناء المدخل، المكتظ بفوضى عشوائية من الأحذية وحقائب الظَّهر والمعدات الرياضية ومشاجب المعاطف المكتظة على آخرها.

وهي لا تكترث بالأمر وحسب.

هل أنت عدَّاء ماراثون أم عدَّاء مسافات قصيرة؟

إذا كنت تتأهب للتخلص من الفوضى، فما الذي يروقك بدرجة أكبر: القيام بجزء يسير من مهمة التنظيم كل يوم إلى أن تنتهي المهمة، أم تخصيص كمية كبيرة من الوقت والانغماس في المهمة حتى إتمامها؟

يفضل عدَّاءو الماراثون العمل ببطء وبثبات، ولا يحبون أن يُضغَط عليهم بمواعيد نهائية. وقد يقرر عدَّاء الماراثون التعامل مع مهمة إزالة الفوضى لمدة ثلاثين دقيقة كل يوم، أو تنظيم رف واحد أو درج واحد في كل مرة، إلى أن تنتهي الفوضى تمامًا.

أما عدَّاءو المسافات القصيرة فيبذلون الجهد على صورة دفعات قوية، وعادة ما يرحبون بضغوط المواعيد النهائية. وقد يختار عدَّاء المسافات القصيرة الذهاب إلى المكتب صبيحة يوم الإجازة الأسبوعية للقيام بعملية تنظيم واحدة لأحد المكاتب، أو يوجه الدعوة إلى بعض الضيوف للحضور في عطلة الأسبوع التالية كوسيلة لوضع الضغط على نفسه للقيام بعملية التنظيم.

لا توجد طريقة صحيحة وأخرى خاطئة للتخلص من الفوضى.

هل أنت شخص ملتزم أم متشكك أم منصاع أم متمرد؟

في كتابي «النزعات الأربع»، وصفت إطار عمل الشخصية الذي ابتكرته من أجل تفسير الكيفية التي يستجيب بها الناس على نحوٍ متباين إلى التوقعات. ويميز إطار عمل النزعات الأربع هذا بين

الناس على أساس كيفية استجابتهم إلى التوقعات الخارجية (الوفاء بالمواعيد النهائية، أو إجابة طلب من صديق)، والتوقعات الداخلية (البدء في التأمل، أو الالتزام بأحد قرارات العام الجديد).
الملتزم يستجيب عن طيب خاطر إلى التوقعات الخارجية والداخلية.
المتشكك يتشكك في كل التوقعات، وهو سيفي بأحد التوقعات إذا ظن أنه منطقي؛ أي أنه بالأساس يحول كل التوقعات الخارجية إلى توقعات داخلية.
المنصاع يفي بالتوقعات الخارجية لكنْ يجد صعوبة في الوفاء بالتوقعات الداخلية.
المتمرد يقاوم كل التوقعات، الخارجية والداخلية على السواء.
قد يبدو التعبير «استجابتك إلى أحد التوقعات» غامضًا قليلًا، لكنْ يتضح أنه غاية في الأهمية. فعلى سبيل المثال، حين تحاول التخلص من الفوضى:
إذا كنت ملتزمًا: نظرًا لأن الملتزمين ينجذبون نحو إنشاء قوائم مهامَّ، وجداول مواعيد، وإلى التخطيط، إذا أردت تنظيم عدد من ملفات المكتب، أوجد مكانًا لهذه المهمة في التقويم الخاص بك.
إذا كنت متشككًا: يركز المتشككون على أسباب أفعالهم، لذا ذكِّر نفسك بالوقت، والمكان، والسكينة التي ستحظى بها عن طريق التخلص من الفوضى. عادة ما يثير المتشككون أسئلة على غرار: «لماذا أرتب الفراش إذا كنت سأفسد ترتيبه مجددًا؟» وكلما رأيت أن هناك مبررات لمجهودك، صار من الأيسر أن تواصل العمل.
إذا كنت منصاعًا: كي يفي المنصاعون بالتوقعات الداخلية، فإنهم يحتاجون إلى الإحساس بالمسؤولية الخارجية، لذا من أجل التخلص من الفوضى، عليك بخَلْق هذه المسؤولية الخارجية. ادعُ صديقًا للبقاء بصحبتك، أو استأجر منظِّمًا محترفًا، أو قدم وعدًا لشخص ما بأنك ستعطيه الملابس التي لم تعد تناسب أطفالك، أو ادعُ شخصًا لقضاء عطلة نهاية الأسبوع معك، أو اعتبر أن من واجبك أن تصير نموذجًا يُحتذى به للآخرين، أو فكر في الكيفية التي سيستفيد بها الآخرون من البيئة الفسيحة وجيدة التنظيم، أو فكر في الكيفية التي ستشعر بها ذاتك المستقبلية، أو كوِّن «مجموعة مسؤولية» أو انضم إلى مجموعة موجودة بالفعل.
إذا كنت متمردًا: المتمردون يفعلون ما يريدون. ذكر نفسك بأن تنظيف الفوضى ليس شيئًا يجب فعله، أو يجب عليك فعله، أو أنه الشيء الذي يتوقعه الآخرون منك؛ بل إنه الشيء الذي ترغب فيه أنت. وبدلًا من الاحتفاظ بقوائم مهامَّ، احتفظ بقائمة بالأشياء «الممكنة» تضم كل شيء يمكنك عمله، إذا رغبت في ذلك. يميل المتمردون أيضًا إلى حب التحديات: «يظن رئيسي في العمل أنني لن أستطيع تنظيم رفوف التخزين هذه في ظهيرة يوم واحد، شاهد ما سأفعله».

هل أنت مفرط في الشراء؟

بعض الأشخاص يفرطون في شراء الأشياء، بينما يُقتِّر البعض الآخر في الشراء.
أنت مفرط في الشراء إذا كنت:

- تميل إلى جمع مخزون كبير من الأشياء بطيئة الحركة، كعبوات الشامبو أو أدوية السعال.
- تشتري شيئًا، كإحدى الأدوات أو الأجهزة التكنولوجية، بينما تفكر: سأكون قادرًا على الأرجح على استخدام هذا الشيء.
- تمتلك قائمة طويلة بالمتاجر التي تريد زيارتها قبل السفر.
- تجد نفسك تتخلص من الأشياء - كاللبن، والأدوية، بل وعبوات الحساء - لأن صلاحيتها انتهت.

■ تشتري الأشياء وأنت تفكر: سيكون هذا هدية عظيمة! من دون أن يكون في ذهنك متلقٍّ محدد لها.

يشعر من يفرطون في الشراء بالتوتر لأنهم محاطون بالأشياء. وعادة ما لا تكون لديهم مساحة تخزين كافية لكل شيء يشترونه، أو لا يستطيعون العثور على ما يملكونه. وهم يشعرون بالإنهاك من عدد المشاوير التي يظنون أنهم بحاجة إلى القيام بها ومن الهدر والفوضى اللذين يسببهما الإفراط في الشراء.

لذا، فكِّروا يا من تُفرِطون في الشراء قبل أن تفتحوا محافظكم! فأنتم لستم بحاجة إلى مخزون عشر سنوات من معجون الأسنان.

وفي المقابل:

هل أنت مُقتِّر في الشراء؟

بعض الأشخاص يفرطون في شراء الأشياء، بينما يُقتِّر البعض الآخر في الشراء.

أنت مُقتِّر في الشراء إذا كنت:

■ تجد صعوبة في شراء شيء كمعطف الشتاء أو ثوب السباحة بعد الوقت الذي كنت تحتاجه فيه.

■ تقاوم شراء الأشياء المخصصة لاستخدامات شديدة التحديد، مثل: حقائب السترات، أو مناديل الوجه، أو كريم الأيدي، أو أحذية المطر.

■ تحتاج عادة إلى ابتكار حلول مؤقتة، مثل استخدام الصابون بدلًا من كريم الحلاقة، وذلك لأنك لا تملك ما تحتاج.

■ تفكر كثيرًا في شراء شيء، ثم تقول: «سأشتريه في وقت آخر»، أو «ربما نحن لسنا بحاجة إليه حقًّا».

يشعر من يُقتِّرون في الشراء بالتوتر لأنهم لا يملكون الأشياء التي يحتاجونها. فهم كثيرًا ما يكونون محاطين بأشياء بالية، أو لا تعمل، أو ليست مناسبة تمامًا.

يا من تُقتِّرون في الشراء، اشتروا الأشياء التي تحتاجونها من دون تسويف! لا تنتظروا إلى صبيحة رحلة التزلج لشراء قفازات تزلج.

وبالحديث عن المُقتِّرين في الشراء:

احترس من الفوضى التي يسببها التقتير في الشراء.

من السهل أن نفهم لماذا قد يعاني من يفرطون في الشراء من الفوضى. لكنْ نظرًا لأن من يُقتِّرون في الشراء لا يحبون شراء الأشياء، فربما تفترض أنهم لم يعانوا من مشكلة الفوضى.

في الحقيقة، يسهم بُعض من يُقتِّرون في الشراء للتسوق في مشكلة الفوضى لديهم. فنظرًا لأنهم يتهيبون من فكرة الاحتياج إلى شيء وأن يكونوا مجبرين على شرائه، فإنهم يجدون صعوبة كبيرة في التخلي عن أي شيء، مهما كان عديم الفائدة. «لقد استخدمتُ صانعة المثلجات هذه مرة واحدة وحسب منذ أن اشتريتها، لكنْ ذات يوم ربما أريد صنع بعض المثلجات، وسيتعين عليَّ الخروج وشراء صانعة مثلجات أخرى».

إن الماضي هو أفضل دليل للمستقبل. وإذا لم تكن قد استخدمت ذلك الشيء منذ أن حصلت عليه، فمن غير المرجح أن تبدأ فعل ذلك الآن.

أتشعر بالحزن؟ جرب القيام ببعض التنظيف.

لن تصلح هذه الاستراتيجية للجميع، غير أن بعض الأشخاص (مثلي) يجدون عملية تنظيف الفوضى مريحة للأعصاب. فأمور مثل النشاط البسيط، وفعل وضع الأشياء في أماكنها الصحيحة، والإشباع البصري المتحقق من رؤية النظام يبزغ من رحم الفوضى كلها تتضافر معًا لمنح الشخص دفعة معنوية.
جرب الأمر؛ في المرة التالية التي تشعر فيها بالغضب أو القلق أو الحزن، جرب إرساء بعض النظام في البيئة المحيطة بك. ربما ينتابك شعور أفضل كثيرًا.
لديَّ صديقة كانت حانقة على والدها، لذا قضت اليوم وهي تنظم مكتبها وتنظفه. وقد ساعدتها عملية الترتيب، والتخلص من الأشياء، وخَلْق المساحة، والتنظيم، على الهدوء.
أيضًا، إذا أثار شخص آخر جنونك بدفعة مفاجئة من تنظيم الفوضى، تذكَّر أن ذلك الشخص ربما يستخدم النظام الخارجي من أجل التعامل مع القلق أو الحزن أو الغضب.

اسأل: «من يمتلك هذا؟».

في كثير من الأحيان تظل الفوضى موجودة لأنه ليس من الواضح مَن صاحبها؛ لذا لا يشعر أي شخص أن له الحق في التخلص منها.
بالطبع هناك زجاجة لوشن في الخزانة لا يستخدمها أحد، لكنْ من المؤكد أن شخصًا ما في منزلك هو من اشتراها. هل يستخدمها هذا الشخص؟ أو ذلك الكتاب، أو معدات التدريب، أو الحبل. إلى من تنتمي هذه الأشياء؟
من الممكن لمسألة المِلكية أن تمثل مشكلة في محل العمل؛ فهذه ليست ملفاتك ولا يبدو أن هناك شخصًا يعرف لماذا هي موضوعة في الردهة لمدة عامين، لكنْ كيف لك أن تتخلص منها؟
إذا صادفت شيئًا ترى أنه لا حاجة له، اسأل من حولك واعرف ما إذا كان ثمة شخص يريده. من المدهش كيف أن كثيرًا من الأشياء تكون من دون مالكٍ محدد.

احترس من مأساة المشاع الفوضوي.

حين يستخدم عدد من الأشخاص مساحة واحدة ولا يكون ثمة شخص بعينه مسؤول عن الحفاظ على النظام، يميل الناس إلى التصرف بفوضوية وإهمال.
ومن الممكن أن يمثل هذا النمط مشكلة خاصة في محل العمل. الحوض والطاولات في مطبخ المكتب، منطقة البريد، غرف الاجتماعات التي يستخدمها الجميع، لكنْ لا يكون الكل حريصًا على التنظيف والتنظيم من بعده.
هذه المناطق المشتركة يمكن أن تسبب قدرًا كبيرًا من الصراع. ومن واقع ملاحظاتي، أفضل نظام هو تعيين شخص محدد رسميًّا لوظيفة الحفاظ على نظام كل منطقة.

لا تجعل طلب الكمال يثنيك عن القيام بما هو في حدود قدراتك.

اعرف قدراتك، وأقِرَّ بحدودك.
في الواقع، قضاء عشر دقائق في تنظيم رفٍّ واحد أفضل من التفكير في قضاء عطلة نهاية الأسبوع في تنظيم القبو.
وفي الواقع، التخلص من غالبية الملابس التي لا ترتديها أفضل من التفكير في استئجار شركة - تكلف الكثير - لتصميم خزانات الملابس.
حتى لو كنا عاجزين عن خَلْق النظام أو الحفاظ على نظام مثالي، لا يزال من الجدير أن نحاول جعل الأشياء أفضل.

هل تخزن الفوضى نيابة عن شخص آخر؟

في بعض الأحيان تمتلئ منازلنا بأشياء نخزنها من أجل شخص آخر؛ شخص ربما لا يريد هذه الأشياء في المقام الأول.
أنت تحتفظ برفوف مليئة بالجوائز القديمة التي حصل عليها ابنك حتى يتسنى له أخذها حين يريد، لكنْ هل سيطالَب بها ذات يوم؟
ثمة صديقان لي طلبَتْ إحدى صديقاتهما الاحتفاظ بمجموعتها الكبيرة للغاية من علب الثقاب في أثناء عملها بالخارج لمدة عام. وعلى الرغم من أنهما كانا يعيشان في شقة ضيقة للغاية في نيويورك، فقد وافقا على تخزين المجموعة، التي شغلت مساحة قيمة في واحدة من الخزائن القليلة بالشقة. انتهى الحال بالصديقة بالمكوث بالخارج ثلاثة أعوام، وحين عادت إلى مدينة نيويورك في نهاية المطاف طلب منها صديقاي استعادة مجموعتها، لكنها قالت: «آه، تَخلَّصَا منها، فأنا لا أريدها».
احترس من تخزين الأشياء نيابة عن شخص آخر ما لم يكن واضحًا تمامًا أن هذا الشخص يقدرها حق التقدير.

اسأل نفسك:

«هل هذا التَّذكار يحمل ذكريات من أجلي؟».
التَّذكارات هي مقتنيات مقصود منها تذكيرنا بالأشخاص والأنشطة والأماكن التي نحبها. لكنْ أحيانًا نتعلق بهذه الأشياء حتى حين تكون عديمة المعنى.
لديك كوب خزفي به صورة لمجموعة من الأشخاص عملتَ معهم لفترة وجيزة منذ عشرة أعوام، لكنك لا تتذكر حتى أسماءهم الآن.
لقد ورثتَ صندوقًا كبيرًا من الصور العائلية، لكنك لا تعرف أي شخص من الموجودين في الصور.
منحك والدك صنارة الصيد التي تعود إلى والده، لكنك لم تلتقِ بجدك قط ولن تذهب إلى الصيد.
لا تحتفظ بتَذكارات لا تحمل ذكريات من أجلك، احتفظ فقط بالأشياء التي تقدرها.

هل تعمى عيناك عن رؤية الفوضى؟

أو هل تتعامل مع شخص كذلك؟
في كثير من الأحيان، يمتلك الأشخاص الذين يعيشون معًا مستويات مختلفة من التسامح مع الفوضى، وتنتهي الحال بأولئك الأقل تسامحًا مع الفوضى بالقيام بقدر أكبر من التنظيم، وأولئك الأكثر تسامحًا مع الفوضى بالقيام بقدر أقل من التنظيم.
ومع ذلك، في أغلب الحالات تنتهي الحال بالطرف الفوضوي بالاستسلام والقيام بالتنظيم هو الآخر. فهو أيضًا يريد أن يكون في بيئة منظمة بدرجة معقولة (على الرغم من أن الناس يختلفون عادة حول معنى كلمة «معقولة»).
لكن هناك بعض الأشخاص الذين تعمى أعينهم عن رؤية الفوضى، فهم لا يدركون وجود الفوضى على الإطلاق.
إذا كنت من هؤلاء، ربما تندهش بشدة من مقدار الشكوى التي يجأر بها الناس بشأن الفوضى التي تُحْدثها.

وإذا كنت تتعامل مع أشخاص يعجزون عن رؤية الفوضى بحق، تَقبَّل أن من الصعب حملهم على المشاركة في جهود التخلص من الفوضى لأنهم إما لا يرون الفوضى أو لا يكترثون بشأنها. إن وعيهم لا يدركها.

إن إدراك أن الأشخاص المختلفين يرون الفوضى بصورة مختلفة يمكن أن يساعدنا على التحلي بصبر أكبر معهم.

هل تجد صعوبة في التخلص من المقتنيات
التي جلبت لك متعة عظيمة أو أدت لك خدمة عظيمة في الماضي؟

يقول الفيلسوف «آدم سميث» في كتاب «نظرية المشاعر الأخلاقية»:

نحن نتصور... وجود نوع من الامتنان لتلك الأشياء غير الحية، التي كانت سببًا لقدر عظيم، أو متكرر، من المتعة لنا. فالبَحَّار الذي حالما يصل إلى الشاطئ يصلح [يشعل] النار بقطعة الخشب التي هرب بفضلها من تحطم سفينته، من شأنه أن يشعر بالذنب نتيجة هذا الفعل غير الطبيعي. ولنا أن نتوقع أنه سيحتفظ بها بكل عناية وحب، بوصفها تَذكارًا عزيزًا عليه بقدر ما.

أحب هذه الفقرة، غير أن اللغة ذات الأسلوب القديم ربما تتسبب في غموض النقطة الباعثة على التفكير التي أثارها «سميث»: عندما تسدي لنا بعض الأشياء خدمة عظيمة، نتردد في التخلص منها.

على سبيل المثال، وجدت أن من الصعب أن أودِّع حواسيبي المحمولة القديمة. فلقد عملَتْ بكدٍّ من أجلي، وقضينا وقتًا ممتعًا معًا. غير أن حواسيبي القديمة كانت تشغل مساحة كبيرة، لذا التقطتُ صورة فوتوغرافية لها كتَذكار، ثم تخلصت منها.

بعض الأشخاص لديهم آراء قوية للغاية بشأن الطريقة الصحيحة لملء غسالة الأطباق.

ربما تكون عملية ملء غسالة الأطباق مناسبة جيدة كي تقرر ما يلي: «هذا الأمر يهم شخصًا عزيزًا عليَّ أكثر مما يهمني. وبدافع من الحب، سأملأ غسالة الأطباق بالطريقة التي يفضلها هذا الشخص، حتى لو كنت أظن أنها غير ضرورية، أو سخيفة، أو غير منطقية، أو مُهدِرة للوقت».

أو إذا لم تكن تستطيع حمل نفسك على تبني الطريقة السخيفة التي يتبعها الشخص الآخر، اتَّفِقا على استشارة دليل التشغيل معًا كي تحددا الطريقة «المُثلى» لعمل ذلك.

الفوضى الخاصة بي مختلفة عن الفوضى الخاصة بك.

هل سبق أن لاحظت أنك لو كنت أنت من يُصدر الضوضاء - تكتكة قلم، النقر بأصابعك، الدندنة - فإن الضوضاء لا تزعجك، لكنْ لو أصدر شخص آخر الضوضاء نفسها فإن الأمر يكون مزعجًا للغاية؟

الأمر عينه ينطبق على الأشياء المتراكمة. ففي كثير من الأحيان لا نمانع، أو حتى لا نرى، الفوضى التي نتسبب فيها، بيد أننا نتضايق بشدة بسبب الفوضى الخاصة بالآخرين. وقد أخبرتني صديقة لي: «يشكو زوجي بشأن الفتات الموجود على طاولة المطبخ بينما يتسبب هو في فوضى كبيرة في غرفة المعيشة».

ضع هذه الظاهرة في اعتبارك إذا طلب منك شخصٌ ما تنظيم منطقتك، حتى حين يبدو أن انعدام التنظيم لا يضايقك، أو إذا بدا شخصٌ ما متفاجئًا من أنك طلبت منه أن ينظم منطقته.

خزِّن الأشياء في المتجر.

هل أنت من نوعية الأشخاص الذين يميلون إلى شراء الأشياء وهم يفكرون: على الأرجح ستكون لهذا الشيء فائدة كبيرة؟ هل تشتري كميات ضخمة من الأشياء العادية (ورق الألومنيوم، المناديل الورقية، خيوط تنظيف الأسنان) وأنت تفكر: ربما ينفد ما لديَّ من هذا الشيء، لذا من الأفضل أن أحتفظ بمخزون منه؟ إذا كانت الحال كذلك فذكِّر نفسك بما يلي: إذا احتجت هذا الشيء، ووقتما احتجته، يمكنني شراؤه. وربما لن أحتاجه مطلقًا، لذا سأخزنه في المتجر.

إذا أردت المساعدة، اطلبها مباشرة.

يستجيب الناس بقدر أكبر من التعاون، وقدر أقل من الاستياء، للمقترحات المباشرة، أما التعليقات السلبية العدوانية وأصوات التأفف فعادةً ما يجري تجاهلها. وبدلًا من أن تقول: «هذا المكان في حالة من الفوضى»، جرِّب أن تقول: «من فضلك أبعد أدواتك المدرسية عن طاولة المطبخ»، وبدلًا من أن تقول: «لا أحد يساعد في تنظيم المكان هنا»، جرِّب أن تقول: «من فضلك أفرغ غسالة الأطباق حتى نتمكن من إخراج الأطباق المتسخة من الحوض».

لوِّح بعصاك السحرية.

تخيل أن لديك عصا سحرية.

ما الذي ستفعله بغرفة سحرية؛ غرفة إضافية ظهرت على نحوٍ غامض في منزلك؟

ما الذي ستحققه بمهمة سحرية؛ مهمة اكتملت بين عشية وضحاها من غير عمل حقيقي منك؟

فكر فيما ستفعله بمساعدة سحرية تمكنك من تحديد التغييرات الممكنة التي يمكن القيام بها في حياتك.

على سبيل المثال، إذا استطاع السحر أن يمنحك غرفة لممارسة اليوجا، هل يمكنك أن تجد مساحة لغرفة يوجا في منزلك الآن؟ إذا استطاع السحر أن ينظف الجراج، هل يمكنك تفويض أو استئجار شخص آخر لعمل هذه المهمة نيابة عنك؟ هذا لا يقل في روعته عن السحر.

المنزل الحقيقي

هو المثل الأعلى

الذي يسعى الإنسان لتحقيقه.

«فرانك لويد رايت»

لا تتوقع المديح أو التقدير.

إذا تخلصت من الفوضى وأنت تتوقع أن الآخرين سيقدرون جهودك أو يمتدحونها، ربما تنتهي بك الحال مصابًا بإحباط شديد.

فبعض الأشخاص (مثلي) يجدون أن من الأسهل إزالة الفوضى حين يقولون لأنفسهم: «أنا أفعل هذا لنفسي»، والبعض الآخر يجدون أن الأمر أسهل حين يقولون لأنفسهم: «أنا أفعل هذا لأجل شخص آخر؛ لأجل أفراد أسرتي، أو ضيوفي، أو من أجل غرباء».

على أي حال، لا تتوقع من الآخرين أن يستجيبوا بالطريقة التي تحبها. فالبشر لا يجيدون دائمًا قول كلمة «أشكرك»، أو حتى يجيدون الملاحظة.

تقبَّل نفسك،

وتوقع المزيد منها.

أو كما قالت الكاتبة «فلانري أوكونور»: «تقبُّل الذات لا يحول دون محاولة أن تصير أفضل».

يمكننا تقبُّل أنفسنا والإقرار بحقيقة طبيعتنا وعاداتنا؛ ويمكننا أيضًا أن نطلب من أنفسنا المحاولة بجدية أكبر، في خضم سعينا إلى إزالة الفوضى، أو في أي مسعى آخر.

١٤اغرس عادات مفيدة

من شأن مهمة يومية صغيرة،
إذا أُدِّيَت بصورة يومية بالفعل،
أن تفوق العمل غير المنتظم لهرقل.
«أنطوني ترولوب»

من أجل التخلص من الفوضى،

علينا أولًا اتخاذ الخيارات وخَلْق النظام.
وبمجرد أن نفعل ذلك،
فإن معرفتنا بأنفسنا ستساعدنا على تبيُّن
أي النظم والاستراتيجيات ستنجح معنا.
الخطوة التالية هي البناء على تلك المعرفة وذلك الأساس، عن طريق إرساء عادات مفيدة.
إن العادات السهلة، والسريعة، والدورية تتيح إدارة مقتنياتنا قبل أن تتراكم وتتحول إلى فوضى. فنحن عادة ما نستهين بما يمكننا فعله في فترة بسيطة من الوقت؛ إذا اتبعنا العادات التي تحافظ على النظام. فالمحافظة على النظام أسهل كثيرًا من فرضه من جديد، ومع العادات الصحيحة لن تتراكم الفوضى مجددًا أبدًا.
صحيحٌ أن القلق بشأن الفوضى والعادات التي تكافحها أمرٌ مرهق، لكنْ بمجرد أن تتشكل العادات، فإن تلك السلوكيات تحدث بصورة أوتوماتيكية. فلتفكِّر في الفوضى الآن كي تنسى شأنها في المستقبل.
اغرس عادات مفيدة.

اتبع «قاعدة الدقيقة الواحدة».

أيُّ مهمة يمكن الانتهاء منها في أقل من دقيقة واحدة، افعلها من دون تأخير. علِّق المعطف، اقرأ خطابًا ونحِّه جانبًا، ضع مستندًا في ملف، تخلص من القلم الذي لا يعمل، ضع عبوة معجون الأسنان في خزانة الأدوية وأغلق الباب.
نظرًا لأن المهام سريعة، فليس من الصعب اتباع هذه القاعدة، ومن المدهش مقدار ما يمكن تحقيقه، في دفعات مدتها دقيقة واحدة، على مدار أسابيع قليلة.

عند الانتقال من غرفة إلى أخرى، خذ شيئًا معك.

كلما انتقلت من غرفة إلى أخرى، خذ معك شيئًا. ليس من الضروري أن تأخذ هذا الشيء إلى وجهته النهائية، فقط قرِّبه منها. وحين تخرج من المطبخ، خذ معك سترتك. لا تأخذها إلى خزانة الملابس على الفور، فقط قرِّبها منها.
وشيئًا فشيئًا، ستبدأ الأشياء بالانتقال إلى مواضعها الصحيحة.

لا تضع الأشياء في أي مكان وحسب، بل ضعها في مكانها الصحيح.

إذا سمعت نفسك تقول: «سأضع هذا الشيء هنا وأتعامل معه لاحقًا»، فاحذر!

افتح الأشياء بحرص.

غالبية الأشياء مصممة بحيث إنها إذا فُتحَت بالطريقة المقصودة، سيكون من الأيسر فتحها وإغلاقها؛ لكن حين نتصرف بصبر نافد أو بعدم اعتناء، ربما نتجاهل ذلك ونفتحها بصورة غير سليمة.
إذا فتحتَ بعنفٍ حقيبةَ طعام الكلاب، ربما تعجز عن أن تعيد إغلاقها مجددًا. وإذا مزقت صندوقًا يحتوي على أكياسٍ قابلة للغلق، ربما تعجز عن أن تغلقه ثانية بسهولة. وإذا مزقتَ غلاف لعبة ما، فربما تعجز عن تخزين اللعبة في صندوقها الأصلي. من ناحية أخرى، إذا فتحتَ علبة من أكياس الشاي بالطريقة المقصودة، سيكون من السهل إغلاقها مجددًا.
احرص على البحث عن علامة السحب أو الثُّلْمة الموجودة في طرَف المظروف. ويمكن لقدر قليل من الجهد والانتباه الإضافيين أن يجعلا الحياة سهلة على المدى الطويل.
احترس من الدافع إلى «استخدام التخلص
من الفوضى كمبرر للتسويف».
في بعض الأحيان ينتابني دافع قوي إلى التخلص من الفوضى؛ وهو ليس نابعًا من رغبة حقيقية في خَلْق النظام الخارجي، وإنما من الرغبة في تأجيل العمل على مهمة غير سارة.
إن الرفوف المزدحمة الموجودة في غرفة مكتبي لم تضايقني قط، لكن الآن وأنا بصدد التعامل مع مهمة صعبة، أجد نفسي مقتنعة بأن ليس من الممكن إنجاز أي شيء قبل التعامل مع هذه الرفوف أولًا.
من الصحيح أن خَلْق النظام يمكنه تصفية عقولنا، وتحرير طاقتنا، ومساعدتنا في الاستعداد للتعامل مع مهمة ضخمة. لكننا بحاجة إلى الحرص على ألا يصير التخلص من الفوضى مبررًا لتأجيل العمل على شيء هو في الواقع أكثر أهمية.
من طرق التعرف على استخدام التخلص من الفوضى كمبرر للتسويف أن تسأل نفسك: إذا انتهيت من هذه المهمة الثقيلة، هل سأظل أشعر بالحاجة إلى خَلْق النظام الخارجي؟ إذا لم تكن الإجابة نعم، حينها فأنت تستخدم التخلص من الفوضى كمبرر للتسويف وحسب.
هناك فارق حقيقي بين الاستعداد المفيد، واستخدام التخلص من الفوضى كمبرر للتسويف، وهو الأمر غير المفيد.

أوجِد لنفسك غرفة تخصك وحدك.

لـ«فيرجينيا وولف» مقولة شهيرة تقول فيها إن الكاتب بحاجة إلى «غرفة تخصه وحده». وإذا كنت مثل معظم الناس، فأنت على الأرجح تريد غرفة لك وحدك، حتى لو لم تكن كاتبًا. فهل تريد خَلْق مساحة لنفسك، وإذا كانت الحال كذلك، فهل تمتلكها؟
ربما تعجز عن الحصول على غرفة كاملة لنفسك، لكن يمكنك على الأرجح تخصيص بعض المساحة لنفسك؛ خزانة ملابس، مكتب، خزانة ملفات، ركن في القبو، أي شيء يصلح.
إذا كنت تتشارك المكان مع آخرين، فأنت بحاجة إلى منطقة تخصك وحدك، منطقة منظمة وتظل تحت سيطرتك وحدك.
في تلك المنطقة، لك أن تتوقع الحصول على الخصوصية، ويمكنك ترك المواد المتعلقة بمشروع جارٍ، ويمكنك وضع الأشياء التي تريدها فيها، ولا يستطيع الآخرون إعادة ترتيب أشيائك، ولا يستطيع أحد أن يقترض شيئًا منها إلا بإذنك.

أبعد عن «غرفتك» أي شيء ليس لك. في المنزل، لا تسمح لأفراد الأسرة الآخرين بأن يلقوا أشياءهم في هذه المساحة. وفي العمل، لا تسمح لزملاء العمل باستخدام مساحتك كمساحة تخزين دائم أو مؤقت.
يمكن لمساحة صغيرة أن تُحدث فارقًا كبيرًا.

انتبه إلى علامات تراكم الفوضى.

الفوضى غادرة، فهي تتسلل تدريجيًّا إلى حياتنا وعادة لا نلاحظها إلى أن تشكِّل كومة مهيبة.
احترس من هذه العلامات:

- باب خزانة ملابس يجب الضغط عليه كي يُغلَق.
- درج لا ينزلق بسهولة كي يُغلَق.
- أشياء مخزنة في صفوف مزدوجة، صَفٌّ وراء الآخر.
- أشياء مكدسة في مكانٍ ما بزاوية مائلة.
- أغطية لا تُغلَق.
- أكوام تستمر موجودة لأكثر من بضعة أيام على الأرضية، أو على طاولة، أو تحت منضدة.
- شيء موضوع في مكان من الواضح أنه غير ملائم (على سبيل المثال، طابعة موضوعة على كرسي في غرفة المعيشة أو قفاز بيسبول موضوع على مكتب عمل).
- أكوام تُعيق الاستخدام الطبيعي للمكان (على سبيل المثال طاولة غرفة عَشاء مزدحمة بالأشياء فلا يكون من الممكن استخدامها).
- شيء مُخَزَّن بعيدًا عن سياقه الصحيح (على سبيل المثال، صندوق أدوات مكتبية موضوع على الرف العلوي لخزانة ملابس).

اغرس عادة التنظيم خلال السفر.

في أثناء انتظار ركوب الطائرة، أو القطار، أو الحافلة، خذ بضع دقائق لتنظيم الحافظة، أو حقيبة الظَّهر، أو حقيبة الملابس الخاصة بك.
هذه طريقة سهلة لاستغلال ذلك الوقت الانتقالي استغلالًا جيدًا. فليس لديك الكثير لتفعله بخلاف ذلك، وعادة ما تكون هناك سلة مهملات قريبة، ويكفي أن عملية التنظيم والتنظيف هذه ستجعل حقيبتك أخف حملًا.

الحفاظ على النظام أسهل من خَلْقه من الصفر.

عن طريق إرساء عادات مفيدة، يمكننا التأقلم مع الفوضى شيئًا فشيئًا، بينما تدخل إلى بيئتنا المحيطة، بدلًا من محاولة التعامل معها على دفعات كبيرة بُطولية لاحقة.

احترس من حالة الركود في مكان العمل.

خمسة أحذية، أربع سترات، سبع عبوات طعام بلاستيكية، ثلاث حقائب تدريب... نحن نجلب الأشياء إلى مكان العمل ثم نغفل عن أخذها إلى المنزل مجددًا، وبذا تظل في حالة ركود، منسيَّة.
يخلق هذا النمط الفوضى في مكان العمل ويسبب الإزعاج في المنزل.
في نهاية كل يوم عمل، ابحث جيدًا عن أي شيء تحتاج إلى أن تأخذه معك إلى المنزل.
فكر في الاحتفاظ بصندوق أو رفٍّ مكتوب عليه «ينتمي إلى مكان آخر» تضع فيه هذه الأشياء إلى أن تكون مستعدًّا لأخذها معك وأنت خارج من مكان العمل.

أتجد صعوبة في النوم؟ جرب التخلص من الفوضى.

يقترح خبراء النوم أنه حين يجد الناس صعوبة في النوم، فبدلًا من التقلب في الفراش والتململ، من المفيد أن تنهض من الفراش وتؤدي نشاطًا سريعًا.

حين أعجز عن النوم، أجد من المفيد القيام ببعض التنظيم. لا أرهق نفسي كثيرًا ولا أنخرط في شيء يستغرق وقتًا طويلًا، وإنما أتجول في الشقة وأعيد أي شيء أجده إلى مكانه الصحيح. في المعتاد أجد ما يشغلني لنحو عشرين دقيقة وبعدها أكون مستعدة للعودة إلى الفراش. إنه نشاط مهدئ يمكن القيام به في منتصف الليل، وإذا استيقظت مرهقة في اليوم التالي، على الأقل ستبدو شقتي حسنة المظهر.

كي توفر المساحة، خزِّن الأحذية في وضعية الين-يانج.

تسوَّق بذكاء.

بالنسبة إلى بعض الأشخاص، تؤدي عادةُ التسوق إلى مشكلات تتعلق بفوضى الأشياء المتراكمة. إذا كانت الحال كذلك، جرب تبنِّي عادات التسوق هذه:

- لا تدخل أي متجر إلا إذا كنت تبحث عن شيء محدد.
- كن سريعًا. فكلما طال مكوثك في المتجر، زاد إنفاقك.
- لا تأخذ عربة تسوق أو سلة. فستشتري أقل إذا حملت الأشياء في يديك.
- لمس الأشياء أو تذوقها يحفزك على الشراء، لذا ارفض العينات المجانية.
- توخَّ الحذر حين تكون بالقرب من الخزانة، فهذه المنطقة مكتظة بالأشياء المغرية التي تدفعك إلى شرائها.
- امسح حساباتك الإلكترونية فيتعين عليك بذل الجهد في إعادة إدخال كل معلوماتك في كل عملية شراء تقوم بها.
- تذكَّر: لا شيء يُعد صفقة رابحة ما لم تكن تحتاجه أو تريده.

أُحب أن تتسع حياتي
لهامش فراغ كبير.
«هنري ديفيد ثورو»

أصلح مكتبك كي تستطيع التركيز.

حين نتنقل بين المهام في العمل، من السهل أن تربكنا كثرة المواد المتعلقة بالمشروعات العديدة غير المترابطة.

ومن المغري أن تقول: «في أثناء قيامي بالقليل من البحث على الإنترنت من أجل هذا المشروع، ربما أيضًا أبحث عن معلومات خاصة بذلك المشروع الآخر»، غير أن هذا النوع من العمل غير المترابط يمكن أن يجعلنا نشعر بالارتباك وبأننا غير منتجين.

بدلًا من ذلك، حدد الأولوية الخاصة بفسحة الوقت التالية، واحصل فقط على المواد المتعلقة بذلك المشروع. وضعْ كل شيء آخر بعيدًا عن نظرك وعقلك.

وفي الوقت ذاته، نظِّم حاسبك أيضًا، عن طريق إغلاق كل شيء على شاشتك ليست له علاقة بمشروعك الجاري. وأبعد هاتفك الذكي عن متناولك.

استخدِم مكتبك بطريقة تساعدك على التركيز على مشروع واحد نشط.

خصص مساحة انتظار للأشياء.

كلنا لدينا أشياء تنتظر الانتقال إلى مكان آخر: طرود تنتظر الشحن بالبريد، كتب تنتظر إعادتها إلى المكتبة، مضرب تنس ينتظر شدَّ أوتاره.

في كثير من الأحيان نترك هذه الأشياء على طاولة أو نضد ما ونحن نفكر: حسنًا، سأترك هذا الحذاء هنا على طاولة المطبخ حتى أتذكر أَخْذَه معي كي أصلحه. ويمكن أن يستمر هذا الوضع لشهور.

لمعالجة هذه الفوضى، خصص «مساحة انتظار» - رفًّا في خزانة، ركنًا في الجراج - يمكن فيها تخزين هذه الأشياء بصورة لائقة بينما تستعد للتعامل معها.

قد يود بعض الأشخاص أن يكونوا قادرين على رؤية الأشياء في مساحة الانتظار، حتى تمنحهم دليلًا بصريًّا، بينما قد يفضل البعض الآخر جَعْل هذه المساحة غير ظاهرة، كأن تكون خلف باب أو داخل درج. كِلا الأسلوبين ناجح ما دمت تتفقد مساحة الانتظار دوريًّا وتتذكر أن تتعامل مع الأشياء الموجودة بها.

نظِّم المكان ونظِّفه بعد حيوانك الأليف.

احرص على غرس عادة إعادة ألعاب الكلب إلى مكانها، أو تنظيف صندوق مخلفات القطة، والتعامل مع أي شيء يبدو ممضوغًا، أو مخدوشًا، أو ضاق حجمه.

ابدأ بنفسك.

أحيانًا نشعر أننا عاجزون عن البدء في التخلص من الفوضى إلى أن يوافق كل شخص يستخدم المكان على المشاركة في ذلك.

لا تنتظر أن يبادر الآخرون بإظهار الحماس أو التعاون. افعل ما في حدود قدراتك أنت وحدك.

ستحصل على الفائدة المتمثلة في التخلص من الفوضى الخاصة بك فورًا، من دون أن تشعر بالإحباط بسبب توجهات الآخرين.

أيضًا، كثيرًا ما يشعر الناس بالحماس لتنظيم مناطقهم الخاصة حين يرون المناطق الأخرى قد نُظِّمَت. فالقدوة أكثر إقناعًا من العتاب.

لا تضع نفسك في موقف احتياج.

احتفظ ببعض النقود في المنزل. احتفظ ببعض الوقود في خزان الوقود. احتفظ ببعض لفائف ورق الحمام الإضافية في مكانٍ ما. احرص على أن يكون هاتفك مشحونًا. احتفظ ببعض الطوابع في أحد الأدراج.

بهذا ستوفر الوقت وتتجنب الإحباط.

راجع عملية التخلص من الفوضى أكثر من مرة.

كلما انتهيت من عمليةٍ تخلُّصْ من الفوضى، عاود النظر مجددًا إلى المنطقة التي غطيتها، على الأقل مرة أو مرتين إضافيتين.

إن عملية التخلص من الفوضى تجعلنا نرخي قبضتنا عن مقتنياتنا. ففي المرة الأولى التي تنظم فيها تلك الخزانة أو ذلك المجلد، ستتخلص من عددٍ من الأشياء. بعد ذلك حين تعود مجددًا من أجل موجة ثانية أو ثالثة من التخلص من الفوضى، ستتخلص من المزيد.

عندما نتخلى عن الأشياء سنشعر أن من الممكن بدرجة أكبر - ومن المغري بدرجة أكبر - التخلي عن المزيد من الأشياء.

امتلك ما يكفي من المشاجب، ولا تضع أكثر من خمسة مشاجب إضافية في كل خزانة.

نظِّم البريد بصورة دورية.

لا تدع البريد يتراكم في ركنٍ ما. البريد يسبب الفوضى، ومن الممكن أن تضيع رسائل مهمة.

إذا أمكن، تخلَّص من البريد غير المهم فور وصوله. وانقل الرسائل المهمة (كومة أصغر بكثير) إلى منطقة حفظ من نوعٍ ما. لديَّ درج خاص أحتفظ فيه بالرسائل التي تحتاج إلى معالجة - الفواتير التي يجب دفعها، الدعوات التي يجب الرد عليها، المعلومات المدرسية التي يجب إضافتها إلى ملفي - إلى جوار المظاريف، والطوابع، ودفاتر الشيكات، وختم عليه عنوان الإرجاع. بعد ذلك، وفي مساء كل يوم أحد، أشاهد التلفاز وأنا أتعامل مع كومة الرسائل البريدية الموجودة في درجي الخاص.

يتم التعامل مع كل شيء بصورة دورية، ويبقى البريد في مكان آمن لكنْ بعيدًا عن النظر إلى أن يحين وقت التعامل معه، فمن السهل أن أجد أي شيء أبحث عنه.

لاحظ «ساعة القوة».

أغلبنا لديه قائمة طويلة من المهام المنزلية غير المحببة وغير الملحة، لذا فنحن نواصل تأجيلها. ومع الوقت، يستنزفنا هذا التسويف.

من أجل التعامل مع هذه المشكلة، جرب تخصيص «ساعة قوة». اصنع قائمة بكل المهام التي تحب أن تنجزها، واعمل على هذه المهام مرة واحدة أسبوعيًّا لمدة ساعة واحدة.

شيئًا فشيئًا، يمكننا إنجاز الكثير.

استخدم الكلَّابات بدلًا من المشاجب.

في كثير من المواقف، يكون من الأسرع والأسهل بكثير وضع الأشياء على كلَّابات خطافية، وحين يكون من الأسرع والأسهل القيام بعادة ما، فمن المرجح بدرجة أكبر أن نلتزم بها. لذا أضف الكلَّابات إذا أمكن.

رتب فراشك.

حين أسأل الناس أي العادات تجعلهم أكثر سعادة، يدهشني عدد الناس الذين يجيبون: «ترتيب فراشي»، فلماذا يمس هذا النشاط العادي مثل هذا الوتر الحساس؟

ترتيب الفراش مهمة سريعة وفي المتناول، ومع ذلك فهي تجعل الغرفة تبدو أجمل.

كما أن غرفة النوم تلعب دورًا خاصًّا في منزلنا، وفراشنا يعد رمزًا لأنفسنا. لذا حين تبدو غرفة النوم منظمة بصورة أفضل، نشعر أن أحوالنا منظمة بصورة أفضل.

وعلى العكس من ذلك، يقول بعض الناس إنهم يجدون متعة كبيرة في عدم ترتيب فراشهم. لا بأس في هذا! فالسعادة تنبع من أمور مختلفة في نظر كل شخص.

إذا لم تستطع العثور على شيء ما، نظِّم.

هذا أمر فعال بصورة مذهلة.

لا تخزن الأشياء من أجل المستقبل.

من السهل أن تقع في عادة تخزين كل رباط مطاطي، أو كوب دعائي، أو قبعة بيسبول حصلت عليها؛ لكنْ لا تخزن من الأشياء أكثر مما تستخدمه بصورة معقولة. حدد عدد النسخ الاحتياطية التي تحتاجها ولا تُراكم عددًا أكبر مما ينبغي من الأشياء الإضافية.

احتفظ فقط ببضعة صناديق أحذية، وأكياس أحذية، وحقائب تسوُّق (ولا تخزنها في المساحة القيمة الموجودة داخل خزانة ملابسك).

احترس من التراكم العرضي للأشياء. هل حدث بصورة ما أن جمعت أربعة برطمانات من الكزبرة أو تسعًا من حقائب المؤتمرات الرخيصة؟
إن مجرد احتفاظك بمجموعة كبيرة نسبيًّا من الشيء يمكن أن تجعله يبدو أكثر قيمة. «لا يمكنني أن أضع حصيلة تسع سنوات من اقتناء مجلة «ناشونال جيوجرافيك» في سلة المهملات!» لكنْ إذا لم تكن تستخدم هذه المجلات، فهي فوضى لا لزوم لها.
إذا أمكن، اتخِذ خطوة من أجل تجنب اكتساب هذه الأشياء في المقام الأول. على سبيل المثال، إذا وجدت أنك تجمع كميات كبيرة من عبوات الكاتشب أو أدوات المائدة البلاستيكية، اطلب «الطعام فقط» عند شراء الوجبات الجاهزة للأكل.
ليكن ثمة غرض محدد لكل مقتنياتك. لا تقع في عادة الاحتفاظ بالأشياء التي لن تستخدمها.

نظِّم رفًّا تلو الآخر.

كلما وجدت لديك بضع دقائق خالية من العمل، خذ بعض الوقت لتقييم مساحة صغيرة ما. حسنًا، لقد حان وقت التخلص من العنب المتجعد. واعترف، لا يوجد سبب يدعوك إلى الاحتفاظ بفرشاة الشعر تلك ذات المقبض المكسور. وكابل الكاميرا ذاك ينتمي إلى سلة كابلات الكاميرا.
إن تنظيم رفٍّ تلو الآخر له فائدتان: فهو لا يستغرق وقتًا طويلًا، وستظهر النتائج بسرعة كبيرة. فباستطاعتك القضاء على قدر مدهش من الفوضى من دون أن تخصص جانبًا مقدارًا كبيرًا من الوقت للتعامل معها.

تخلص من الشيء بمجرد أن يصير عديم القيمة.

كنت على متن مركب شراعي حين سقطت فردة حذاء في البحر. وعلى الفور، أمسك صديقي بالفردة الأخرى وألقاها في الماء. أذكر أنني شعرت بالصدمة، بسبب كلٍّ من التلويث المتعمد وقرار إلقاء الفردة الثانية. كان مخطئًا في إلقاء فردة الحذاء في الماء، لكنه كان محقًّا في أن فردة الحذاء الوحيدة لم يعد لها أي قيمة.
ذكِّر نفسك: حتى لو كان الشيء «جيدًا» تمامًا، فليس بإمكانك استخدام الخلاط من دون مقبض، أو استخدام قطَّاعة الورق التي لا تعمل. أنت لن تستخدم هذه الأشياء: الشمسية المكسورة، قلم التحديد الجاف، طوق الكلب الصغير الذي تمتلكه منذ أن كان كلبك جروًا صغيرًا، مجفف الشعر الذي يصدر صوت أزيز ينذر بوقوع كارثة؛ لذا تخلص منها.

اختتم كل مرحلة من يومك بـ«فترة إنهاء مدتها عشر دقائق».

نحن نمنح الأطفال وقتًا انتقاليًّا كي يساعدهم في الانتقال من نشاط إلى النشاط التالي، ويستفيد الكبار من الأوقات الانتقالية كذلك.
لذا، قبل أن تغادر العمل خذ عشر دقائق لترتيب الأشياء. هذا الوقت الانتقالي يساعدك في الإحساس بانتهاء اليوم، كما يجعل العودة في الصباح أمرًا سارًّا بدرجة أكبر.

- ألقِ نظرة سريعة على جدول أعمال الغد (هذه الخطوة وفرت عليَّ كثيرًا من المشقة).
- تخلص من أي مهملات، كأوراق تغليف الطعام أو الأقلام التي جف حبرها، وأبعد الأطباق المتسخة.
- ضع بعض الفكة في الكوب المخصص لذلك.
- أعد الأقلام، ودبابيس الورق، والأربطة المطاطية، وغيرها من الأدوات إلى أماكنها (في نهاية اليوم توجد سبعة أقلام متناثرة على مكتبي).

■ ضع أي أوراق لم تعد تحتاجها في ملفات أو تخلص منها.
■ أغلق أي أدراج أو أبواب مفتوحة.
■ قَطِّع الأوراق التي تحتاج إلى تقطيع.
■ ضع أي شيء موجود في مساحة انتقالية، على غرار الملفات الموضوعة «مؤقتًا» على الأرضية، في مكانه السليم.
■ جهز أي شيء يحتاج إلى أخذه إلى المنزل.

نشاط إضافي:

■ قم بجولة تفقدية سريعة في بريدك لمدة عشر دقائق؛ تفقد صندوق البريد الوارد ورُدَّ على أكبر عدد ممكن من الرسائل. وقم بإلغاء اشتراكك في أي نشرات إخبارية غير مرغوب فيها.
■ استعد للغد عن طريق جمع الأشياء غير الضرورية (وهي فكرة جيدة للغاية إذا كنت تتأخر أحيانًا عن العمل).
■ قبل الخروج من مكان عملك، خذ لحظة للاستمتاع بما يبدو عليه من نظام ونظافة.

في نهاية كل أمسية، قم بفترة إنهاء مدتها عشر دقائق في منزلك:

■ ضع حذاءك في مكانه.
■ علِّق المعاطف.
■ أغلق كل الأدراج، وخزانات الملابس والأغراض، والأبواب.
■ أعد المقاعد إلى أماكنها.
■ امسح طاولة المطبخ.
■ ضع الأطباق في غسالة الأطباق.
■ ضع الجرائد والمجلات في كومة الأشياء التي سيُعاد تدويرها (ذلك إذا كنت، مثلي، عتيق الطراز بما يكفي فتقرأ الجرائد الورقية).
■ ضع جهاز التحكم عن بُعد الخاص بالتلفاز في مكانه.
■ تخلص من البريد غير المرغوب فيه.
■ افتح أي طرود واردة.
■ قبل دخول غرفة نومك، خذ لحظةً للاستمتاع بما يبدو عليه منزلك من نظام ونظافة.

ضع الأشياء بالقرب من المكان الذي تريد أن توجد فيه.

إنها ظاهرة عجيبة: بعض الأشياء يبدو أنها تريد الوجود في مكان معين. فهي تنجذب بصورة طبيعية إلى هذا المكان مهما كانت الظروف. وإذا وجدت نفسك تنقل شيئًا من النقطة «أ» إلى النقطة «ج» مرارًا وتكرارًا، فكر فيما إذا كان بإمكانك تخزين هذا الشيء في النقطة «أ»، أو على الأقل في النقطة «ب».

من السهل أن تقرر أن الشيء «ينتمي» إلى مكان ما، لكنْ لا شيء يجب أن يُوضع في مكان معين. فقد تعتقد أن المكان الطبيعي للروب هو المشجب الموجود في الحمام، لكنْ إذا بدا أن الروب مصمم على الوجود دائمًا في غرفة التلفاز، فربما ينبغي أن تتركه هناك.

ذكِّر نفسك:

«لديَّ مساحة وفيرة للأشياء المهمة بالنسبة لي».

إن الهدف من غرس عادات التخلص المستمر من الفوضى ليس الوصول إلى مستوى معين من الكمال، وإنما خَلْق بيئة يمكنك فيها أن تقول لنفسك: «لديَّ مساحة وفيرة للأشياء المهمة بالنسبة لي. يمكنني العثور على تلك الأشياء، ويمكنني رؤيتها، وإذا دخل شيء جديد في حياتي فلديَّ مساحة للتوسع».

٥أضِف الجمال

أن تعرف ما ينبغي التخلص منه
وما ينبغي الاحتفاظ به،
في المكان المناسب وبالطريقة المناسبة،
يعني ذلك أنك صرت متمكنًا من فن البساطة.
«فرانك لويد رايت»

بعد أن اتخذنا الخيارات،

وخَلَقنا النظام، وعرفنا أنفسنا،
وأتقنَّا العادات المفيدة،
نكون قد قطعنا شوطًا كبيرًا على سبيل
هزيمة الفوضى.
لكنْ من أجل خَلْق النظام الخارجي والهدوء الداخلي، لا يكفي التخلص من الفوضى، فنحن نريد أن تكون البيئة المحيطة بنا جميلة.
إن لدينا رغبات متناقضة بشأن بيئتنا. فنحن نريد إحساسًا بالوفرة والغزارة، ونريد أيضًا إحساسًا بالنظام والاتساع. كما نريد أن نشعر بالهدوء وبالطاقة في الوقت نفسه. ونريد أن تكون بيئتنا ملاذًا هادئًا للخصوصية وكذلك مركزًا اجتماعيًّا للضيافة.
وباستخدام الألوان، والروائح، والمساحة، والضوء، والمعروضات، يمكننا إحداث تحول جذري. فيمكننا أن نضمن أن مكاننا يعطي إحساسًا بحسن الاستخدام والقيمة، ولا توجد فيه أركان مهملة، ولا مساحات غير مستخدمة، ولا رفوف مكدسة، ولا أماكن بغيضة. وهذا النظام الجديد يخلق إحساسًا بالتجديد.
يمكننا إظهار مقتنياتنا من أجل إلقاء الضوء على الأشخاص، والأماكن، والأنشطة التي نحبها.
وبمجرد خَلْق ذلك الجمال، من المهم الاستمتاع به؛ أن نشعر بالهدوء الداخلي الذي يتدفق من النظام الخارجي. الآن وقد صرت لا أهدر الوقت في مطاردة قفازاتي الضائعة كل صباح، يمكنني استغلال الوقت في الاستمتاع بتذوق قدح القهوة الأول في الصباح.
أضِف الجمال.

اختر لونًا مميزًا.

قد يكون من الممتع أن تختار درجة معينة من اللون الأخضر المصفر، أو لون الزبرجد، أو الأخضر الزيتوني، أو لون الاردواز، فتجعله اللون «الخاص بك»، كما أن هذا من الممكن أن يضيف الجمال والتناغم إلى منزلك.
إن اللون المميز يجعل عملية اتخاذ القرار مريحة. أي لون عليك اختياره لجراب هاتفك المحمول أو ملابس التدريب الخاصة بك؟ إنه لونك المميز بالطبع.
كما أن رؤية اللون الذي تحبه متناثرًا حولك من شأنها أن ترفع روحك المعنوية.
أو ربما ليس من الضروري أن يكون لك لون مميز؛ فربما يكون لك نمط مميز، كالتصميمات المنقطة، أو المخططة، أو المطبوع عليها صور الحيوانات، أو نقش «البيزلي»، أو مادة مميزة

كالكتان، أو الجلد، أو القطيفة.

كي تنجز شيئًا، اجعله ممتعًا.

ثمة عبارة شهيرة لشخصية «ماري بوبينز» تقول فيها: «في كل مهمة يجب القيام بها يوجد عنصر للمتعة. وحين تجد المتعة، فجأة تجد أن المهمة تحولت إلى لعبة».

استخدم خيالك كي تحول جلسة التخلص من الفوضى إلى لعبة. اكسر رقمك القياسي في تنظيف المطبخ. تظاهر أنك عامل تنظيف استُؤجرت للقيام بالمهمة. تحدَّ نفسك للتخلص من عشرة أشياء خلال إحدى الفقرات الإعلانية. استمع إلى موسيقاك الحماسية المفضلة بينما تقوم بتنظيم أكوام الأشياء. استمع إلى مدونتك الصوتية المفضلة بينما تطوي الغسيل. استمتع بعملية التدمير الممتعة المتمثلة في تمزيق الأوراق، أو إلقاء البريد غير المرغوب فيه في سلة إعادة التدوير، أو تغذية طاحونة القمامة.

أو حوِّل عملية التخلص من الفوضى إلى حدث ممتع. تعمل صديقة لي في مهنة تتيح لها تلقي أكوام من الهدايا في كل موسم إجازات، وبعد كل عَشاء كريسماس عائلي تملأ هذه الصديقة طاولة جانبية بالأشياء التي لا تريدها وتقول للجمع: «خذوا ما تشاءون!»، يفرح الضيوف بشدة بما يجدونه، وتعطي هي مقتنيات لطيفة إلى أشخاص سيقدرونها.

فكر في تخصيص منطقة خالية من الأطفال.

إذا كنت تعيش مع أطفال وكان منزلك كبيرًا بما يكفي، ربما ترغب في تخصيص منطقة خالية من الأطفال.

يحب الأطفال الركض، وإصدار الضوضاء، والتسبب في الفوضى. ويبدو أن أشياءهم تنتشر في كل مكان.

لهذا السبب جرب تخصيص منطقة خالية من الأطفال؛ مساحة غير مسموح للأطفال بدخولها من دون إذن. ربما تكون غرفة نومك، وربما غرفة المعيشة، وربما تكون ركنًا في إحدى الغرف.

من الناحية المثالية، هذه المنطقة عبارة عن مكان يمكن للكبار فيه أن يجدوا الخصوصية، والنظام، والهدوء حين يحتاجون إلى راحة من أنشطة الأطفال.

كَبِّر مساحة العمل الخاصة بك.

كثيرون منا يقضون الوقت في أماكن عمل يشعرون أنها مزدحمة. وبينما يكون من السهل أن نحلم بمزيد من المساحة الشخصية، يمكننا أن نجعل مساحة العمل الحالية تبدو أكثر جاذبية ورحابة عن طريق التخلص من الفوضى.

أولًا، تعامل مع المساحة الخاصة بك. كن صارمًا في إفراغ مكتبك، وسطح مكتب حاسوبك، والرفوف، والأدراج، والخزانات من أي شيء لا تحتاجه، أو تستخدمه، أو تحبه.

بعد ذلك فكر فيما إذا كان بمقدورك إقناع زملائك في العمل بالانضمام إلى جهودك.

وعن طريق التخلص من الأشياء التي تراكمت أعلى رفوف الكتب والخزانات، وتحت المكاتب، وفي الأركان، وفي الردهات، وعلى لوحات الملاحظات، وعلى كل سطح مستوٍ، سيحظى كل مَن في المكتب بمزيد من المساحة الحرة.

بل وربما يخصص مكتبك شخصًا لتولي مهمة مدير عملية التنظيم، فيمنح شخصًا مسؤولية وسلطة التعامل مع انعدام التنظيم في المكتب.

المساحة شيء جميل.

لا تدخر الأشياء.

هل تحدوك الرغبة في الحفاظ على الأشياء، وعدم استخدامها؟ هذه حالي بالتأكيد.

كنت أحب طقم الزفاف الخزفي الأبيض الرقيق لدرجة أنني لم أستخدمه إلا بضع مرات فقط خلال السنوات العشرين الأولى من حياتي الزوجية، خوفًا من أن أكسر أحد الأطباق أو أخدش إحدى السلطانيات. وأخيرًا قررتُ مواجهة مخاوفي، وأن أستخدم الطقم الخزفي، وأن أستمتع به ما دام موجودًا.

الأدوات المكتبية الجميلة، ملح الاستحمام الممتاز، مكونات الطهي الفاخرة، القمصان البيضاء الجديدة، الأدوات الحادة، أكوام الكتب غير المقروءة... هذه الأشياء من المفترض أن تُستخدَم.

من الممتع استخدام هذه الأشياء في حد ذاتها، ومن الهدر الاحتفاظ بها إلى يوم قد لا يأتي مطلقًا.

مؤخرًا، تعيَّن عليَّ أن أتخلص من شمعة عطرية باهظة الثمن، كانت لا تزال في ورقة التغليف، فقد «ادخرتها» لوقت أطول مما ينبغي لدرجة أن الزيوت التي بداخلها انفصلت عنها وتسربت.

لماذا كنت أدخرها؟

أحسن استخدام الأشياء. لا تدخرها.

هل سئمت من مكانك؟

اخلق بعض النظام الخارجي.

خلال فترة الكلية كانت ثمة صديقة لي تعيش خارج الحرم الجامعي. وفي نهاية عامنا الدراسي الأخير، وبعد أن نظفت شقتها كي تستعيد العربون، أخبرتني بشيء ظل في ذاكرتي على الدوام.

قالت: «لا تنتظري كي تنظفي شقتك. كنت أظن أنني لا أحب هذا المكان حقًّا، لكن الآن وهو في هذه الحالة الجيدة، أدركت كيف أنه كان جميلًا طوال كل ذلك الوقت».

نرغب أحيانًا في إحداث تغيير أو تحسين خبراتنا، ونفكر: أحتاج إلى القيام بتغيير جذري، مثل الانتقال إلى مكان جديد.

في بعض الأحيان يكون ذلك صحيحًا، لكنْ في أحيان أخرى يمكننا أخذ خطوات من أجل تحسين موقفنا على الفور، داخل حدود خبرتنا الحالية. وإذا نظفنا الشقة الآن، ربما نجد أنها ألطف مما كنا نظن.

استخدِم أكثر بأن تمتلك أقل.

أحد أمتع الجوانب الخاصة بعملية التخلص من الفوضى هي أننا بمجرد أن نتخلص من الأشياء التي لا نستخدمها أو نحتاجها أو نحبها، سيتعزز استمتاعنا بالأشياء التي نمتلكها.

فبعد أن نظمت خزانة ملابسي، أجد أن من الأسهل كثيرًا التأنق في ملبسي، وأيضًا صرت أرتدي مجموعة أكثر تنوعًا من الملابس، لأنني أحب كل الملابس التي أمتلكها ويمكنني العثور على كل شيء بسهولة.

وكل مرة أتخلص من الأشياء الزائدة لدى أطفالي، فإنهم يستمتعون بدرجة أكبر بما يظل لديهم. فلديهم مساحة أكبر لاستخدام الأشياء، ويمكنهم العثور على الأشياء بسهولة أكبر، وتؤدي عملية التخلص من الفوضى إلى إعادة تعريفهم بالمقتنيات المنسية.

إن امتلاك قدر أقل من الممكن أن يقودنا إلى استخدام أشيائنا بوتيرة أكبر وباستمتاع أكثر، لأننا لم نعد نشق طريقنا عبر فوضى الأشياء غير المرغوب فيها.

راقب لغتك.

اللغة التي نستخدمها تؤثر على الكيفية التي ندرك بها أي مهمة.
على مجلدات الملفات الخاصة بك، من الممكن أن تُغير الملصق «جهات الاتصال» إلى «الأصدقاء والعائلة»، أو ربما تُغير الملصق «مقالات تجب قراءتها» إلى «السفر والإجازات».
وعلى التقويم الخاص بك، من الممكن أن تكتب «عزف البيانو» بدلًا من «التدريب على البيانو»، أو «وقت التواصل» بدلًا من «وقت البريد الإلكتروني». ويمكنك أن تخطط «يومًا شخصيًّا للاعتكاف»، أو «يومًا لمقابلة الأصدقاء»، أو «يومًا لترك الحرم الجامعي»، أو «يوم إجازة إجبارية».
وبدلًا من أن تقول لنفسك: «أحتاج إلى استعراض صوري والتخلص من الصور القديمة» يمكنك أن تقول: «سأقوم بتنظيم مجموعة صوري».
الأشخاص المختلفون تروقهم مفردات مختلفة، لذا خاطب نفسك باللغة الأكثر إقناعًا لك.

اغرس داخلك الشعور بالعرفان.

أحيانًا تقودنا الأشياء إلى الجنون قليلًا، لذا من المفيد أن نعبر عن امتناننا لمقتنياتنا: لأنها خدمتنا جيدًا، أو لأنها تجسد مشاعر الحب التي يمتلكها شخص آخر نحونا على صورة هدية، أو لأنها منحتنا المتعة عند شرائها.
وأهم ما في الأمر هو أننا يجب أن نكون ممتنين لأننا محظوظون بما يكفي لوجود هذه الأشياء في حياتنا.
إن مشاعر العرفان، حتى لو كانت موجهة نحو الجمادات، تجعلنا أكثر سعادة.

أتشعر بالإحراج؟

أتشعر بالإحراج من أي شيء بعينه تقتنيه؟ هذا شعور سيئ. اتخذ الخطوات على سبيل إصلاحه، أو تنظيفه، أو التخلص منه.

اجعل مساحة المعيشة أكثر حيوية.

إذا كنت لا تستخدم مساحة ما، فما سبب ذلك؟
هل تتجنب مكتبك لأنه بعيد جدًّا عن منطقة النشاط بالمنزل؛ أم لأنه قريب أكثر مما ينبغي عن منطقة النشاط بالمنزل؟ هل تجد نفسك جالسًا في المطبخ بدلًا من غرفة المعيشة لأن غرفة المعيشة مزدحمة أكثر مما ينبغي، أو تشعر فيها بالوحدة الشديدة؟ هل تبغض القراءة في الكرسي ذي المسندين لأن الضوء ليس كافيًا أو لأنه لا يوجد مكان لوضع قدح القهوة؟
تجول في أرجاء الغرفة التي لا تُستخدَم كما ينبغي واسأل نفسك: «ما الذي يمكنني فعله كي أجعل هذه المنطقة أكثر جاذبية؟» توصل إلى ما هو مطلوب لجعل الغرفة أكثر جاذبية: مزيد من الضوء، أو النباتات، أو الأعمال الفنية، أو رفوف الكتب، أو الصور الفوتوغرافية، أو مساند القدمين، أو الطاولات الجانبية؟ هل الأغراض الموضوعة على الرفوف تحتاج إلى أن تُختار بحرص؟ هل يحتاج الأثاث إلى أن يكون أكثر راحة؟
لكنْ كن أمينًا مع نفسك. فإذا كنت تفضل العمل في الفراش بدلًا من العمل على مكتب، لن يكون لإصلاح مكتبك جدوى تذكر.

أضف لمسة من الرفاهية.

يمكن لقدر يسير من الرفاهية أن يضيف الجمال إلى حياتنا.

مجموعة من أقلام التحديد الملونة، سكين طاهٍ فاخرة، ملاءات من القطن المصري، محفظة مصنوعة من أفخم أنواع الجلد، مظلة جيدة بحق... من الممكن لشراء الأشياء الفاخرة الصحيحة أن يجعل حياتنا أكثر إمتاعًا. حين صار زوجي يستمتع باحتساء البوربون اشتريت كأسين زجاجيين كي أزيد متعة احتساء الشراب.

يمكننا إضافة لمسة من الفخامة في العمل أيضًا. فمن شأن استخدام أدوات متقنة الصناعة أو مبهرجة أن يجعل العمل أكثر إمتاعًا. في مكتبي، كي أجعل المتعة جزءًا لا يتجزأ من العمل، أختار مجلدات الملفات ذات رسوم زاهية، وبطاقات ملصقة مزينة بتصميمات مرحة، وأوزان كتب أنيقة.

هذه الأدوات - التي لها مظهر أجمل من المطلوب منها تحديدًا - تساعدني على الاستمتاع بعملي.

اختر الحياة الأكبر.

عند محاولة اتخاذ خيار صعب، تحدَّ نفسك: «اختر الحياة الأكبر».

المفيد في هذا السؤال هو أنه يكشف عن قيمك. فالأشخاص المختلفون لهم آراء مختلفة بشأن ما قد تتضمنه «الحياة الأكبر».

على سبيل المثال، حين كانت أسرتي تتناقش بشأن ما إذا كان علينا اقتناء كلب من عدمه ظللت عالقة بين المميزات والعيوب، إلى أن فكرت: اختاري الحياة الأكبر. وفي حالتنا كان اختيار الحياة الأكبر يعني اقتناء كلب. وقد كنا سعداء للغاية باقتناء كلبنا، «بارنابي».

بالنسبة إلى شخص آخر، قد يعني اختيار الحياة الأكبر عدم اقتناء كلب، وعن طريق عدم اقتناء كلب سيكون هذا الشخص قادرًا على السفر لفترات طويلة أو امتلاك كثير من المال لإنفاقه.

عن طريق اختيار الحياة الأكبر نحن نفسح مكانًا لحياتنا كي تتمدد في اتجاهات جديدة.

نظِّم مدخل المنزل.

حين يدخل الناس من الباب فإنهم يرغبون في إلقاء حقائبهم، وخلع أحذيتهم، وإلقاء معاطفهم. يعني هذا أن مداخل المنازل تتسم في المعتاد بالفوضى والعشوائية.

وهذا منظر مربك، ومنفر للغاية.

سهِّل عملية وضع الأشياء في أماكنها الصحيحة. فكر في الكيفية التي يمكن بها للمشاجب، أو السلال، أو الآنية، أو الرفوف أن تساعد في حفظ النظام. أضف بعض الأعمال الفنية، أو نبات، أو لوحة جدارية، أو قطعة جذابة من الأثاث كي تجعل المنطقة أجمل. وكن متيقظًا حتى لا تظل الأشياء في غير مكانها الصحيح إلى اليوم التالي.

نحن نريد أن نشعر بإحساس المأوى والهدوء حين نخطو فوق عتبة منزلنا.

اصنع معرض صور موسميًّا.

قليلة هي الأشياء التي تسعدنا أكثر من النظر إلى صور الأحباب. في الوقت عينه، من السهل للغاية لرف المدفأة، أو الطاولة الجانبية، أو لوحة النشرات أن تصير مزدحمة بصور تصير مألوفة بشدة لدرجة أننا لم نعد نلحظها.

كي تقاوم هذه الألفة، اعمل على عرض مجموعة محددة من الصور لفترة محددة وحسب؛ على هيئة معرض صور للكريسماس، أو معرض صور احتفالات الرابع من يوليو، أو معرض العودة إلى المدرسة.

قد ترغب في الحصول على أُطُر للصور لها موضوعات محددة. بالنسبة إلى معرض صور عيد الحب الخاص بأسرتي، اخترت أُطُرًا ذات لون وردي وأحمر وفضي، يُعد المعرض زينةً إجازات مبهجة.
نظرًا لأن هذه الصور معروضة لفترة قصيرة من الوقت، فإنها لا تخبو في الخلفية كما يحدث للصور الأخرى. كما أن إقامة هذه المعارض الموسمية تسهل علينا غربلة الصور المكدسة في الأماكن الأخرى.

كل شيء يبدو بمظهر أفضل حين يوضع في صينية.

زجاجات العطر، برطمانات التوابل، أزرار الأكمام المعدنية، العلب المطلية بالمينا، المواد الخاصة بصنع القهوة.
إن الصينية (أو السلة، أو الوعاء، أو الطبق) تجمع الأشياء المنفردة في مجموعة سارة للنظر.
وحتى حين تكون الأشياء في مكانها الصحيح، فربما تبدو فوضوية ومبعثرة إلى أن تُحتوى بصورة ما.

اجلب الهدوء إلى الضوضاء البصرية.

ثمة مناطق بعينها من الممكن أن تصير مزدحمة و«صاخبة» إلى درجة تؤذي العين.
في المنزل، لا يُعد باب الثلاجة المكتظ بجداول المدرسة، ورسوم الأطفال، والكوبونات منتهية الصلاحية، وأقصوصات المجلات، والنشرات الإعلانية البالية، وقطع المغناطيس المطاطية، مصدرًا مفيدًا، أو مكانًا جميلًا، وسيجعل المطبخ يبدو أكثر فوضوية، حتى إذا كان كل شيء آخر منظمًا بصورة جميلة.
وفي العمل، تتسبب شاشة الحاسوب المؤطَّرة بعشرات من الملاحظات الملصقة المكتوبة على عجالة في خَلْق حالة تنافر بصري.
حاول تقليل مستوى الضوضاء.

أشعل بعض الشموع.

الشموع سهلة الاستخدام وغير مكلفة، وهي تضفي الأناقة على أي غرفة، وتعطي الحركة المتراقصة للضوء إحساسًا بالحياة.
ومن الممكن أن تضيف الشموع العطرية رائحة جميلة كذلك.

أضف جزءًا من الطبيعة.

الأصداف، الحصى، الزهور، الخشب المجروف، زجاج البحر، أكواز الصنوبر، بيض الطيور المجوف، أوراق السرخس المضغوطة على الزجاج... ثمة شعور ممتع للغاية ينتج عن رؤية الأشياء الطبيعية داخل المنازل. فالطبيعة لها نظامها العميق.

اسأل نفسك:

«هل هذا الشيء يجلب لي المتعة؟»،
أو «هل هذا الشيء يملأني بالطاقة؟».
أقنع كتاب «ماري كوندو» «سحر الترتيب»، الذي حقق أعلى المبيعات، أشخاصًا كثيرين بالتخلص من الفوضى.
وقد بدا أن أكثر ما ألهم القراء هو اقتراحها بالاحتفاظ فقط بالأشياء التي «تجلب لها المتعة».
وتوضح «كوندو» قائلة: «الطريقة المُثلى لاختيار ما يُحتفظ به وما يُتخلَّص منه هو أن تمسك كل

شيء في يدك وتسأل نفسك: «هل يجلب لي المتعة؟» وإذا كانت الإجابة بنعم، احتفظ به، وإذا كانت بلا تخلَّصْ منه».
وبالنسبة إلى الأشخاص الذين لا يجدون هذا السؤال مفيدًا (مثلي)، جربوا السؤال التالي: «هل هذا الشيء يملأني بالطاقة؟» بالنسبة إليَّ، يوفر التركيز على «الطاقة» بدلًا من «المتعة» قدرًا أكبر من الوضوح.

استمتع بالسمة المميزة لمنزلك.

عند اختيار مكان معيشتك، انجذبتَ على الأرجح إلى سمات معينة في منزلك؛ الشرفة الخارجية، المدفأة، الحديقة، المدخل المسقوف، غرفة التشمس.
الآن وقد صرت تعيش في المكان بالفعل، هل تستفيد من هذه السمة؟ إذا لم تكن الحال كذلك، هل يمكنك أخذ خطوات كي تجعل من السهل عليك الاستمتاع بها؟
لا يمكنك الاستمتاع بالجلوس في غرفة ما إذا كنت قد ألقيت فيها كل الأشياء البالية الآتية من بقية أجزاء المنزل. ولا يمكنك الاستمتاع بالشرفة الخارجية إذا كان الأثاث الخارجي لا يزال حبيس الجراج. لقد دفعت الكثير من أجل الشرفة الخاصة لشقتك، لكنها صارت منطقة مهملات تضع فيها الدراجة القديمة والنباتات شبه الميتة.
استمتع بما تمتلك.

على الأرجح،
يمكن للمرء أن يقول إن كل الأعمال
الجميلة، أو النبيلة، أو العبقرية
لها استخدام عملي،
أو إن كل شيء مفيد أو نافع له جماله الخاص.
«إيزاك دينسين»

كل غرفة يجب أن تحتوي على شيء أرجواني اللون.

أو شيء برَّاق، أو أحد المنمنمات أو الأشياء المُبالغ في حجمها، أو شيء له نمط أخَّاذ، أو شيء قبيح.
أقصد بهذا أن كل غرفة يجب أن تحتوي على شيء مفاجئ أو غريب.

في مكان ما، احتفِظْ برفٍّ خالٍ، وفي مكان ما، احتفِظْ بدرج للمهملات.

يمنحني ذلك الرف إحساسًا برحابة المكان، فلديَّ مساحة لأشياء أكثر من تلك الموجودة في حياتي.
إن الاحتفاظ بذلك الفراغ الجميل يمنح إحساسًا بالمتعة الشديدة.
أما درج المهملات فهو مخصص للأشياء التي ليس لها مكان واضح في منزلي، لكنني أريد الاحتفاظ بها لسبب ما. فأنا أريد منزلًا منظمًا، لكنني أريد أن أفسح مساحة لقدر يسير من الفوضى.
أحب الرف الخالي، وأحب درج المهملات.

اخلُق النظام الخارجي على شاشة هاتفك الذكي.

تخلص من أي فوضى بصرية على شاشة هاتفك الذكي.
احتفظ فقط بالتطبيقات الأساسية على شاشتك الرئيسية وانقل التطبيقات الأخرى إلى الشاشات اللاحقة. ودوريًّا، امسح التطبيقات التي لا تستخدمها.

كي تخلق مزيدًا من المساحة، استخدم المجلدات. على سبيل المثال، عن طريق وضع التطبيقات المتعلقة بالسفر في مجلد بعنوان «السفر»، أوجدتُ قدرًا كبيرًا من المساحة الخالية.
ومن أجل مزيد من التنظيم البصري، رتب تطبيقاتك حسب الألوان كي تجعل الشاشة سارة أكثر للبصر، أو رتب تطبيقاتك حسب الوظيفة كي تجعلها أكثر كفاءة.
قم بضبط الإشعارات والأصوات على هاتفك الذكي كذلك. حين أطفئ كل الأصوات، وحين أمنع كل الإشعارات، يصير هاتفي أداة أقلَّ إزعاجًا.
لو سألني أحدهم عن فكرتي عن الرفاهية،
أعتقد أن إجابتي ستكون:
زهور في المنزل طوال العام.
«ماي سارتون»

خصص مكانًا سريًّا.

اجعل منزلك أكثر حيوية بأن تخصص مكانًا سريًّا، لا يعرفه إلا أفراد الأسرة؛ من الممكن أن يكون مكتبًا به درج خفي، أو خزانة متوارية، أو صندوقًا مقفولًا.
في كتابه الرائع «لغة النمط»، يتساءل «كريستوفر ألكسندر»: «أين يمكن التعبير عن الحاجة إلى الإخفاء، الحاجة إلى الاختباء، الحاجة إلى إضاعة شيء ثمين، ثم العثور عليه؟».
بينما تتخلص من الفوضى، ستكتشف على الأرجح مكانًا يمكن أن يصير مكانًا سريًّا. هذا الأمر مُمتع بشكل غريب.

تذكَّر الحب.

هذا هو أهم المقترحات قاطبة.
حين يثير والداك جنونك لأنهما احتفظا بكل جزء من أعمالك المدرسية منذ وقت الروضة، أو عندما تثيرين جنون نفسكِ لأنك لا تستطيعين حمل نفسكِ على التخلص من تي شيرتات زوجك الجامعية المهترئة، تذكري: كل هذه المهملات هي تعبير عن الحب.

خاتمة

تحقيق الهدوء الداخلي
النظام الخارجي بمنزلة تحدٍّ يجب فرضه على النفس،
وهو عمل تجب مواصلة القيام به.
ومع ذلك، فأغلبنا يرون أن الأمر يستحق الجهد المبذول فيه.
لماذا؟ لماذا يسهم النظام الخارجي في الهدوء الداخلي، ولماذا يجعلنا الهدوء الداخلي أسعد؟
للإجابة عن هذه الأسئلة، من المفيد التفكير في عناصر الحياة السعيدة: الإحساس بشعور طيب، والإحساس بشعور سيئ، والإحساس بأن كل شيء يسير كما ينبغي، وذلك في مناخ يشجع على النمو.

■ يساعدنا النظام الخارجي على الإحساس بشعور طيب: إذ نشعر بالراحة، والرحابة، والتنظيم، والطاقة.

■ يساعدنا النظام الخارجي على عدم الإحساس بشعور سيئ: إذ نتخلص من الضيق، والذنب، والإحباط، والاستعجال، والسخط على الآخرين.

■ يساعدنا النظام الخارجي على الإحساس بأن كل شيء يسير كما ينبغي: إذ نكون قادرين على إبقاء انتباهنا، ووقتنا، وطاقتنا، وأموالنا كلها موجهة نحو المهام، والأشخاص، والأماكن، والأنشطة، والقيم التي تهمنا بالدرجة الأكبر.

■ يساعدنا النظام الخارجي على خَلْق مناخ يشجع على النمو: إذ نُجري تحسينات مرئية في البيئة المحيطة بنا، بطرق يستفيد منها كل من يدخل المكان، فتكون هناك مساحة للتوسع وإحساس بالتجديد.

المفارقة هنا هي أن النظام الخارجي يسهم في الهدوء الداخلي، والهدوء الداخلي يسهم في النظام الخارجي. فعندما نشعر بالصفاء، والحيوية، والتركيز، يصير من الأسهل علينا الحفاظ على بيئتنا منظمةً جيدًا. إنها دائرة مفرغة حميدة.
بالنسبة لي - ولكثير من الأشخاص الآخرين - حين يكون من الأسهل لي تعليق معطفي، يصير من الأسهل لي الذهاب إلى صالة التدريبات. كما أن المكتب الخالي يساعدني على كتابة رسائل البريد الإلكتروني البغيضة بقدر أقل من الإسهاب. فالتغيير يعزز التغيير.
إن السيطرة على مقتنياتنا يجعلنا نشعر أننا مسيطرون بدرجة أكبر على مصائرنا. وإذا كان هذا وهمًا، فهو وهمٌ مفيد؛ وهي طريقة سارة للعيش.
كما أعتقد أن هناك سببًا ثانيًا أكثر غموضًا وراء مساهمة النظام الخارجي في الهدوء الداخلي.
إن الارتباط بين النظام الخارجي والهدوء الداخلي ارتباط عميق. فمقتنياتي لا تحدد هويتي؛ هذا صحيح، ومع ذلك فمن الصحيح أيضًا أن مقتنياتي تحدد هويتي بصورة ما.
فنحن نمد جزءًا من ذواتنا إلى الأشياء المحيطة بنا، ونشكل بيئتنا مثلما يبني الحلزون صدفته. وعن طريق مقتنياتنا نحن نترك علامة في هذا العالم. وسواء أكانت هذه العلامة كبيرة أو متواضعة، وسواء أكانت هذه العلامة مصنوعة بمقتنيات عديدة أم قليلة، فنحن نريد أن نخلق بيئة تناسبنا بحق.

فعندما ننظر إلى الأشياء التي نمتلكها، نرى انعكاسًا لذواتنا. ونكون أسعد حين تكون أشياؤنا منظمة جيدًا وتضم ما نحتاجه، ونستخدمه، ونحبه، لأن ذلك الانعكاس يعكس الطريقة التي نرى بها أنفسنا.

وبمجرد أن يظهر النظام الخارجي، انتهِز الفرصة للاستمتاع به، والشعور بالسهولة، والمساحة، والنمو الذي يتحقق من الهدوء الداخلي. استمتع به! وخذ الوقت كي تتوقف لبرهة وتشعر بالسعادة.

شكر وتقدير

كالعادة، أشكر وكيلتي الأدبية الرائعة «كريستي فليتشر».
وأشكر «كريستال إلفسين»، التي مكنتني أفكارها المدهشة وعملها الجاد من إخراج كلماتي إلى العالم كل يوم.
كما أشكر «جايمي جونسون» و«جودي ماتشيت» على مساعدتهما التي لا غنى عنها.
وأشكر فريق النشر الرائع الذي أتعاون معه: «كريستينا فوكسلي»، و«ديانا باروني»، و«سارة بريفوجل»، و«آرون وينر»، و«دانيل ديشينيز»، و«ميسرة كوين»، وأتوجه بشكر خاص إلى المحررة الرائعة «مارس رينيكس».
كما أشكر القراء والمستمعين والمشاهدين. لقد استفدت الكثير من أفكاركم وملاحظاتكم وأسئلتكم بشأن النظام الخارجي والهدوء الداخلي.
كما أتوجه بشكر من القلب إلى أسرتي الحبيبة وأصدقائي، المستفيدين من رحلتي نحو النظام الخارجي، والمتابعين الأبرياء لهذه الرحلة.
وأخيرًا، أتوجه بشكر خاص إلى شقيقتي، «إليزابيث»، التي منحتني ساعات عديدة من السعادة عن طريق سماحها لي بالتخلص من الفوضى الموجودة لديها.

أهم عشر نصائح لخَلْق النظام الخارجي

لكل شخص قائمة مختلفة بطبيعة الحال. ومن واقع ملاحظاتي، هذه هي النصائح العشر التي يجدها الناس مفيدة بالدرجة الأكبر:

١. رتب فراشك.

٢. اتبع «قاعدة الدقيقة الواحدة»؛ أي شيء يمكن عمله في أقل من دقيقة واحدة، افعله من دون تأجيل.

٣. خصص «ساعة قوة» أسبوعيًّا؛ اصنع قائمة بالمهام التي تود إنجازها واقضِ ساعة واحدة، أسبوعيًّا، في التعامل مع بنود هذه القائمة.

٤. اجعل إنجاز المهام عملية ممتعة.

٥. لا تسمح لنفسك بالسقوط في «حالة الخواء».

٦. لا تضع الأشياء في أي مكان وحسب، بل ضعها في مكانها الصحيح.

٧. لا تُراكم الأشياء، بمعنى لا تخزن من الأشياء أكثر مما يمكنك استخدامه بشكل واقعي.

٨. احتفظ بالتَّذكارات صغيرة الحجم وقليلة العدد.

٩. حافظ على تنظيم الأشياء، لكنْ لا تُفرِط في التنظيم.

١٠. إذا عجزت عن العثور على شيء، نظِّم.

عن المؤلفة

تُعد «جرتشن روبين» واحدة من أكثر الكاتبات إلهامًا وتأثيرًا في الموضوعات المتعلقة بالسعادة، والعادات، والطبيعة البشرية. وهي مؤلفة كتب عديدة، منها كتاب «مشروع السعادة» و«أفضل من ذي قبل» و«النزعات الأربع» و«أسعد في المنزل» التي حققت أعلى المبيعات. وقد أتبعت هذه الكتب بكتابات عديدة، سواء مطبوعة أو على الإنترنت، وباعت كتبها أكثر من ثلاثة ملايين نسخة حول العالم، بثلاثين لغة. وعلى مدونتها الصوتية، «Happier with Gretchen Rubin»، تناقش السعادة والعادات الحسنة مع شقيقتها، «إليزابيث كرافت» («إليزابيث» شخص فوضوي للغاية)، وعلى موقعها «gretchenrubin.com»، تنشر بصورة دورية مغامراتها بحثًا عن السعادة. تخرجت «جرتشن روبين» في كلية الحقوق بجامعة «ييل»، وعملت مساعدة لـ«ساندرا داي أوكونر»، القاضية بالمحكمة العليا، قبل أن تدرك أنها تريد أن تصبح كاتبة. وهي تعيش في مدينة نيويورك مع زوجها وابنتيها.